ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସାଇଁ

ଖାଦ୍ୟ ରହସ୍ୟ

କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍

କ୍ୟାଲସିଅମ୍ ଲୌହ

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ଜରାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ

ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟ

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ଡାଲିଭାତ ଓ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି

ଆଳୁ, କୋବି, କ୍ଷୀର, ଚା' ଓ କଫି

ଗରମ ଓ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ

ଗୁରୁପାକ ଓ ଲଘୁପାକ ଖାଦ୍ୟ



ଖାଦ୍ୟ ରହସ୍ୟ

ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ
ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶକ ଓ ବିକ୍ରେତା
ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ-୨

ଖାଦ୍ୟ ରହସ୍ୟ

Khadya Rahasya

ଲେଖକ : ଡାକ୍ତର ନିତ୍ୟାନନ୍ଦ ସ୍ୱାଇଁ

Author : Dr. Nityananda Swain

ପ୍ରକାଶକ : ସହଦେବ ପ୍ରଧାନ

ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ, ବିନୋଦବିହାରୀ, କଟକ

Publisher : Sahadev Pradhan

Friends' Publishers, Binodbehari,

Cuttack-753 002, Orissa (India)

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୦୫

First Edition : 2005

ପ୍ରଚ୍ଛଦ : ବିଜୟ ପ୍ରଧାନ

Artist : Bijay Pradhan

ଅକ୍ଷରସଜ୍ଜା : ୟୁନିଟେକ୍, କଟକ

Typeset : Unitech, Cuttack

ମୁଦ୍ରଣ : କାଳିଆ ପ୍ରିଣ୍ଟର୍ସ, କଟକ

Printer : Kalia Printers, Cuttack

ISBN 81-7401-549-3

Price : **Rs. 75**

ଲୁଲୁଙ୍କୁ ସମର୍ପିତ

ସ୍ୱପ୍ନ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀର
ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ ଏକ ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ।
ଯଦି ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବାଧା ଆସେ, ଏହା ରାତ୍ରିରେ ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।
ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଖାଅ କିନ୍ତୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ବଞ୍ଚ ନାହିଁ ।

– The Mother

ଖାଦ୍ୟ ରୋଗ ନିବାରଣ କରେ । ଏହା ରୋଗ ଜାତ କରେ ଓ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ କରେ ମଧ୍ୟ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ଜରାର ଆଗମନକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରିଦିଏ ।

କିନ୍ତୁ ଏବେ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଶିକ୍ଷିତ । ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନ ପାରିବା ମୂଳରେ ଦାରିଦ୍ର୍ୟକୁହିଁ ଆମେ ଦାୟୀ କରିଚାଲିଛୁ । ହେଲେ, ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମର ଅଜ୍ଞତା ଯେ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଓ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟଜନିତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ, ତାହାକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ଆମେ ନାରାଜ ।

ଖାଦ୍ୟ ରହସ୍ୟ ଶୀର୍ଷକ ଏହି ପୁସ୍ତକଟିରେ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ଅନେକ ମୌଳିକ ତଥା ଉପାଦେୟ ତଥ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ, ଏହାକୁ ପଢ଼ି ପାଠକମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକୃତ ହୋଇପାରିବେ ବୋଲି ଆଶା ।

ପ୍ରକାଶକ

ଖାଦ୍ୟ ରହସ୍ୟ

ସୂଚୀ

ବିଷୟ	ପୃଷ୍ଠା

●

ଅନ୍ନ ବିହୁନେ ହଂସହାନି

'ଖାଅ, ପିଅ ଓ ମଉଜ କର'—ଏହା ହିଁ ଥିଲା ଦାର୍ଶନିକ ଏପିକ୍ୟୁରସ୍‌ଙ୍କର ପରାମର୍ଶ । ଏବେ ଏପିକ୍ୟୁରସ୍‌ଙ୍କ ପରାମର୍ଶକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାର ବେଳ ଆସି ପହଞ୍ଚିଗଲାଣି । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ସାବଧାନତା ତଥା ସଂଯମ ଆଚରଣ ନ କଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଏ ବୋଲି ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏକମତ ।

ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଖାଦ୍ୟ ରୋଗ ନିବାରଣ କରେ, ରୋଗ ଜାତ କରେ, ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ କରେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅତୁଟ ରଖେ ।

ଖାଦ୍ୟ ଏକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା :

ପେଟକୁ ଦାନା, ଦେହକୁ କନା ଓ ମୁଣ୍ଡ ଗୁଞ୍ଜିବାପାଇଁ ଚାଳ ବା ଅନ୍ୟ କଥାରେ କହିଲେ ରୁଟି, କପଡ଼ା ଓ ମକାନ୍ ହେଉଛି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା । କିନ୍ତୁ ବସ୍ତ୍ର ଓ ବାସଗୃହ ବିନା ଜୀବନଧାରଣ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିଲେ ମଧ ଖାଦ୍ୟ ବିନା ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେଇଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି—'ଅନ୍ନ ବ୍ରହ୍ମ' । ତେଣୁ 'ଅନ୍ନ ବିହୁନେ ହଂସହାନି, ଯୋଗ ସାଧିବୁ କାହା ଘେନି' ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଇଥାଏ, ତାହା ଯଥାର୍ଥ ।

ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା କଅଣ ? :

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଘର ତିଆରି ପାଇଁ ଦରକାର ପଡ଼େ ମାଟି, ଇଟା, ପଥର, ବାଲି, ସିମେଣ୍ଟ, ପାଣି, ନଡ଼ା, କାଠ, ବାଉଁଶ, ଲୁହା ଛଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ସାମଗ୍ରୀମାନ ମଧ ଘରର ମରାମତି ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଠିକ୍ ସେହିପରି ଆମର ଦେହକୁ ଗଢ଼ିବା ଦରକାର ପଡ଼େ, ମରାମତି କରିବା ତଥା ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବା ମଧ ଦରକାର ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଦେହ ଗଢ଼ିବା ଓ ମରାମତି କି ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ କରିବାପାଇଁ ମାଟି, ବାଲି, ଗୋଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ବଦଳରେ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ।

ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରମାଣଦ୍ୱାରା ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଆମର ଦେହ ଜଳ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଜୀବସାରକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଶରୀରରେ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ଯଥାକ୍ରମେ ୬୩, ୧୭, ୧୨, ୭ ଓ ୧ ପ୍ରତିଶତ । ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍‌ର ପରିମାଣ ନଗଣ୍ୟ । ତେଣୁ ଦେହର ଗଠନ, ମରାମତି ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇଯାଉ ।

କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ମିଳିଥାଏ :

ଆମେ ମଣିଷମାନେ ହେଉଛୁ ସର୍ବଭୁକ୍ ବା ସର୍ବଖିଆ । ମଣିଷ ଉଦ୍ଭିଦର ଚେର, ମୂଳ, କାଣ୍ଡ, ଗଣ୍ଡି, ପତ୍ର, ଫୁଲ, ଫଳ ଓ ମଞ୍ଜି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇଥାଏ । ପୁଣି ଖାଇଥାଏ ଜଳଚର, ଉଭୟଚର, ସରୀସୃପ, ପକ୍ଷୀ, ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣିମାନଙ୍କୁ । ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଅଧିବାସୀ, ଏପରିକି ସମାନ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାରରେ ପ୍ରଭେଦ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତେଲ, ଲୁଣ ଓ ଚିନି ଭଳି ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଥାଏ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ସମାନ ନୁହେଁ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି, ତା'ର କାମ ଊଣା ଅଧିକେ ସମାନ ।

ଖାଦ୍ୟର କାମ କଅଣ ? :

ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ତିନୋଟି କାମ କରିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ, ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ କରାଏ ଓ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି, ସେହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ଶକ୍ତିପ୍ରଦାୟୀ ଖାଦ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଉପାଦାନ ପ୍ରଧାନତଃ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ଶକ୍ତି ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ତଥା ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ହେଲା ପୁଷ୍ଟିସାରର ମୁଖ୍ୟ କାମ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

କେଉଁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ? :

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଯେଉଁମାନେ କଠିନ କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶକ୍ତିପ୍ରଦାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଚାଷୀମୂଲିଆ ଓ ଖଣିଶ୍ରମିକ ଇତ୍ୟାଦି ବେଶୀ ପରିମାଣର ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ତେଲ, ଘିଅ ଓ ମିଠା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସେହିପରି ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ବୟସରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । ଶିଶୁ, କିଶୋରକିଶୋରୀ, ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ।

ଖାଇବା ବିଷୟରେ କି' କି' ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ? :

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ହୋଇଥିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଏହା ରୁଚିକର ନ ହେଲେ ପେଟ ପୂରେଇ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ରୁଚିକର ତଥା ମନପସନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରି ଖାଇବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଆଖପାଖରେ ମିଳୁଥିବା ଶସ୍ତା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବେ ।

ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳ, ଚୋକଡ଼ ମିଶା ରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆ, ଚୋପାଛଡ଼ା ହୋଇନଥିବା ଡାଲି, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ସବୁପ୍ରକାରର ଶାଗ ଓ ସବୁପ୍ରକାରର ପନିପରିବା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପାଚିଲା ଫଳ, କଅଁଳ ନଡ଼ିଆ, କଞ୍ଚା ଚିନାବାଦାମ, ଲୁଣି ମାଛ କିମ୍ବା ମଧୁର ମାଛ । ଚର୍ବି ଲାଗିନଥିବା ଛେଳି କି ମେଣ୍ଢା ମାଂସ, ଦେଶୀ କୁକୁଡ଼ାର ମାଂସ, କେଶର କଢ଼ାଯାଇଥିବା ଅଣ୍ଡା, ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର ଓ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହି, ଛେନା, ସୋରିଷ ତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ ଏବଂ ପେଶୀ ତେଲ, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ସୋରିଷ, ମେଥି, ଜିରା, ଅଦା, ହଳଦୀ, ଲବଙ୍ଗ, ଅଳେଇଚ, ଡାଲଚିନି ଓ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଏବଂ ଲୁଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ବେଶୀ ହିତକର ।

ଦିନମାନ ଭିତରେ ତିନିଚାରିଥର ପରିବାପତ୍ର ଓ ଦୁଇତିନିଥର ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଲାଭ କଅଣ ? :

ସେହିସବୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ବା ଫାଇବର୍ (Dietary fibres), ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ରସାୟନ (Phytochemicals) ଓ ପ୍ରତିଜାରକ (Antioxidants) । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଅର୍ଶ, ଦାନ୍ତର କାରିଜ୍, ପୃଥୁଳତା, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ଓ ଏପରିକି କର୍କଟ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ ଭୂମିକା ରହିଛି । ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୋଧରେ ଏହା ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବେ ? :

ମଇଦାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପୁରି, ଲୁଚି ଓ ରୁମାଲି ରୁଟି, ବେଶୀ ତେଲ, ଘିଅ, ଆଚାର, ଛଣା ଖାଦ୍ୟ, ଚର୍ବି, ଲହୁଣି ଓ ବନସ୍ପତି, ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମିଠା ଜିନିଷ, ଚକୋଲେଟ୍, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଓ ପୁଡ଼ିଙ୍ଗ୍, କ୍ଷୀରସର ଓ ସର କଢ଼ା ହୋଇନଥିବା କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, ଚର୍ବି ଲାଗିଥିବା ମେଣ୍ଢାମାଂସ, ଛେଳି ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ଓ ବତକ ମାଂସ, ବ୍ରଏଲର୍‌ର ଚମଡ଼ା, କଲିଜା, ଟିଣରେ ସାଇତା ହୋଇ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ରନ୍ଧାମାଛ, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, କଙ୍କଡ଼ା ଓ ଅଣ୍ଡାର କେସର, ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍, ରିଫାଇନ୍‌ଡ୍ ଫୁଡ୍, ପ୍ରୋସେସ୍‌ଡ୍ ଫୁଡ୍, ସଂରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ବା ପ୍ରିଜର୍‌ଭଡ୍ ଫୁଡ୍, ରଙ୍ଗ ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ, କୃତ୍ରିମ ସୁଗନ୍ଧ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, କୃତ୍ରିମ ଖାଦ୍ୟ ସଂରକ୍ଷକ (Preservatives) ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଲୁଣ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାରେ ସର୍ବାଧିକ ସଂଯମ ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ । ମଦ ଓ ମୃଦୁପାନୀୟର ପାଖ ମାଡ଼ିବେନି ।

ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ ଅନ୍ୟ କେଉଁସବୁ ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ?

- ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଇଥାଏ, ସେ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଖାଇବେ । ସବୁଦିନେ ଦୁଇଥର ସାଲାଡ୍ ଖାଇପାରିଲେ ଭଲ ।
- ପରିବା ପତ୍ରକୁ ପ୍ରଥମେ ଧୋଇସାରି ଚୋପା ଲାଗିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ବଡ଼ବଡ଼ ଖଣ୍ଡ କରି କାଟିବେ ।
- ପରିବା କାଟିବାପାଇଁ ଲୁହା ପନିକି ଓ ଲୁହା ଛୁରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଓ ଲୁହା କଡ଼େଇରେ ରାନ୍ଧିବେ ।

- ଅଳ୍ପ ପାଣି ଦେଇ ଭାତ ଓ ଡାଲି ରାନ୍ଧିବେ, ଫଳରେ ପେଜ କି ଡାଲିପାଣି ଫିଙ୍ଗି ଦେବାର ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବନି ।
- ଘୋଡ଼ଣୀ ଦେଇ ପ୍ରେସର୍ କୁକର୍‌ରେ ରାନ୍ଧିବେ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ବାମ୍ପରେ ସିଝିଲେ ତାହା ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ।
- ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ତେଲକୁ ବେଶୀ ଗରମ କରିବେନି କି ଛଣାତେଲକୁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବେନି ।
- ଖାଇବା ସୋଡ଼ା କି ରଙ୍ଗ ପକେଇ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି କରିବେନି ।
- ବିରି ଓ ଚାଉଳକୁ ବତୁରେଇ ଏବଂ ବାଟି ଅଥାର ପିଠା, ଇଡ୍‌ଲି, ଦୋଷା ଓ ଚକୁଳି ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଖାଇଲେ ଅନେକ ଉପକାର ମିଳେ ।
- ମୁଗ, ବୁଟ, ଚିନାବାଦାମ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଗଜା କରି ଖାଇଲେ ତା'ର ସୁଫଳ ବେଶୀ ।
- ଚାଉଳ ଅଟା ଓ ଗହମ ଅଟା, ଗହମ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ମକା ଗୁଣ୍ଡ, ଚାଉଳ ଗୁଣ୍ଡ ଓ ସୁଜି ଇତ୍ୟାଦି ମିଶାମିଶି ଖାଦ୍ୟର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଅଧିକ ।
- ହରଡ଼, ମୁଗ, ମସୁର ଆଦି ଡାଲିକୁ ମିଶେଇ ଡାଲି କଲେ, ତାହା ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିକର ।
- ବିଭିନ୍ନ କିସମର ପରିବାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଭଜା, ସନ୍ତୁଳା ଓ ତରକାରି ବେଶୀ ଉପକାରୀ ।
- ଡାଲି ଓ ପରିବାପତ୍ରକୁ ନେଇ ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଡାଲ୍‌ମା ମଧ ଅତି ଉପାଦେୟ ।
- ଭାତ, ଡାଲି, ଭଜା, ତରକାରି, ଶାଗ, ସନ୍ତୁଳା, ଖଟା, ଖେଚେଡ଼ି ଓ ପଲାଉ ଇତ୍ୟାଦି ପରିବେଷଣ କରାଯାଇଥିବା ଥାଳି ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ।
- ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ଯୁବା ବୟସରେ ମରିବାର ଇଚ୍ଛା ନ ଥିଲେ ଓ ବୁଢ଼ା ବୟସରେ ଯୁବାଭଳି ରହି ମରିବାର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ–

- ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅଥର ଖାଇବେ ।
- ବେଶୀ ଖାଇବେନି କି କମ୍ ଖାଇବେନି ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ଦେଖିବେ ରୋଗ ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ଦେଖିବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ।

●

ଶ୍ୱେତସାର
(CARBOHYDRATE)

ପ୍ର — ଶ୍ୱେତସାର କଅଣ ?

ଉ — ଶ୍ୱେତସାରକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଏ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ (Carbohydrate) । 'କାର୍ବନ୍‌ଡାଇଅକ୍‌ସାଇଡ୍' ବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଏବଂ 'ୱାଟର୍' ବା ଜଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହା ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ । ପ୍ରକୃତିରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ଜୈବିକ ଅଣୁ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ଅଣୁର ପରିମାଣ ସର୍ବାଧିକ । ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରରେ ରହିଥାଏ, ଯଥା—

୧. ମୋନୋସାକାରାଇଡ୍ (ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ଫ୍ରୁକ୍‌ଟୋଜ୍ ଏବଂ ଗାଲାକ୍‌ଟୋଜ୍)

୨. ଡାଇସାକାରାଇଡ୍ (ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍, ମାଲ୍‌ଟୋଜ୍ ଏବଂ ସୁକ୍ରୋଜ୍)

୩. ପଲିସାକାରାଇଡ୍ (ଷ୍ଟାର୍ଚ୍, ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍, ସେଲୁଲୋଜ୍)

ପ୍ରକୃତିରେ ମିଳୁଥିବା ଶର୍କରାଜାତୀୟ ଏହି ଶ୍ୱେତସାରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜର ପରିମାଣ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ 'ସେଲୁଲୋଜ୍' ନାମକ ପଲିସାକାରାଇଡ୍‌ର ପରିମାଣ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଶ୍ୱେତସାରଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ।

ପ୍ର — 'ଷ୍ଟାର୍ଚ୍' (Starch) ଏବଂ 'ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍' (Glycogen) ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଧାନ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?

ଉ — 'ଷ୍ଟାର୍ଚ୍' ଏବଂ 'ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍' ମଧ୍ୟରେ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ଉଭୟ ଯୌଗିକ 'ଗ୍ଲୁକୋଜ୍' ଅଣୁକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥିଲେ ହେଁ 'ଷ୍ଟାର୍ଚ୍' ହେଉଛି ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଶ୍ୱେତସାର, ହେଲେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୋଇ ଯକୃତ୍ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍‌କୁ 'ପ୍ରାଣୀଜ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ର – ଶ୍ୱେତସାରର ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ କାମଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଉ – ୧. ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ହେଉଛି ଶ୍ୱେତସାରର ପ୍ରଧାନ କାମ । କେବଳ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅଣୁ ଆକାରରେ ହିଁ ଶ୍ୱେତସାର ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣୀର ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଜାରିତ ହେଲେ ସେଥିରୁ ଶକ୍ତି ବାହାରେ । ଫ୍ରୁକ୍‌ଟୋଜ୍, ଗାଲାକ୍‌ଟୋଜ୍, ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍, ମାଲ୍‌ଟୋଜ୍, ସୁକ୍ରୋଜ୍, ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ ଏବଂ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଦେହ ଭିତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ଓ ସେହି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଜୀବକୋଷ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ଜାରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଶକ୍ତି ଜାତ କରେ ।

୨. ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ଜାରଣ ଫଳରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ କେତେକ ଜୈବିକ ଅମ୍ଳ । କିଟୋ-ଏସିଡ୍ ନାମକ ଜୈବିକ ଅମ୍ଳରୁ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରିରେ ବିନିଯୋଗ ହୁଏ । ତେଣୁ, ଶ୍ୱେତସାର ଖାଇଲେ ତାହା ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ପାଇଁ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରେ ।

୩. ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ନାମକ ଶର୍କରା ଅଣୁରେ ୬ଟି ଅଙ୍ଗାରକ ପରମାଣୁ ରହିଥିବା ବେଳେ 'ପେଣ୍ଟୋଜ୍' ନାମକ ଶର୍କରା ଅଣୁରେ ରହିଥାଏ ୫ଟି ଅଙ୍ଗାରକ ଅଣୁ । 'ପେଣ୍ଟୋଜ୍' ଶର୍କରା ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ କହିଲେ 'ରାଇବୋଜ୍' ନାମକ 'ପେଣ୍ଟୋଜ୍' ଶର୍କରା ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଏବଂ ଆର୍.ଏନ୍.ଏ. ଅଣୁ ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ ।

୪. ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଖାଇଲେ, ତାହା ସ୍ନେହସାରରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଯାଏ ।

୫. ଶରୀରରେ ଜୀବକୋଷକୁ ଜୀବକୋଷ ପାଖାପାଖି ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଉପାଦାନ, ଅସ୍ଥି ଓ ଉପାସ୍ଥି ତିଆରି କରିବାର ଉପାଦାନ, ତଥା ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ରହିଥିବା ଭାଲ୍‌ଭ୍ ବା କପାଟିକାର ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ଶ୍ୱେତସାର । ମ୍ୟୁକୋପଲିସାକାରାଇଡ୍ ନାମକ ଶ୍ୱେତସାରୀୟ ଉପାଦାନ ଏହିଭଳି କାମରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ମ୍ୟୁକୋପଲିସାକାରାଇଡ୍-ଗୁଡ଼ିକୁ 'ଗାଠନିକ ଶ୍ୱେତସାର' (Structural Carbohydrates) ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

୬. ସରଳ ଶ୍ୱେତସାର ଅଣୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଣୁ ସହ ମିଶି 'ଗ୍ଲାଇକୋପ୍ରୋଟିନ୍' ତିଆରି କରନ୍ତି । ସେହିପରି ଶ୍ୱେତସାର ଅଣୁ ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ଅଣୁ ମିଶି ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ 'ଗ୍ଲାଇକୋଲିପିଡ୍' । ଶରୀରରେ ଏହି ମିଶ୍ର ଅଣୁମାନ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି ।

୭. କ୍ଷୀରରେ ରହିଥାଏ 'ଲାକ୍ଟୋଜ୍' ନାମକ ଶ୍ୱେତସାର । ଏହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉତ୍ସରୁ ମିଳେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, 'ଲାକ୍ଟୋଜ୍'କୁ 'କ୍ଷୀର ଶର୍କରା' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କଅଁଳା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୋଗୀ ।

ପ୍ର – 'ସେଲୁଲୋଜ୍' ଶ୍ୱେତସାରଟିର ପରିମାଣ ତ ପ୍ରକୃତିରେ ସର୍ବାଧିକ । ତେବେ, ଏହାର କାମ ପୁଣି କଅଣ ?

ଉ – ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ମ୍ୟୁକୋପଲିସାକାରାଇଡ୍' ଗାଠନିକ ଶ୍ୱେତସାର ହୋଇଥିବାବେଳେ ସେଲୁଲୋଜ୍ ହେଉଛି ଉଦ୍ଭିଦମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗାଠନିକ ଶ୍ୱେତସାର । ସେଲୁଲୋଜ୍ ଶ୍ୱେତସାରଟି ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଏକ ଉପାଦାନ ନୁହେଁ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ସେଲୁଲୋଜ୍ ଖାଇଥାଉ । କିନ୍ତୁ, ତାହା ଆମ ଅନ୍ତନଳୀରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ, ସେଲୁଲୋଜ୍‌କୁ ହଜମ କରିବାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଆମ ଅନ୍ତନଳୀରେ ନ ଥାଏ । ହେଲେ, ଏହି ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଶ୍ୱେତସାରଟି ଆମର ଏକ ବଡ଼ ଉପକାର କରେ । ଏହା ଝାଡ଼ାରେ ବାହାରିଗଲାବେଳେ ନିଜ ସହିତ କେତେକ କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ, ସେହିସବୁ କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନ କବଳରୁ ଶରୀର ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ, କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଏହାର ପରିମାଣ ବେଶୀ ତ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଊଣା । ତେବେ, ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ସାରୁ, ଦେଶୀଆଳୁ, ନାନାଜାତିର ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦି । ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ଫଳରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ଶ୍ୱେତସାର ମିଳେ । ମହୁ, ଚିନି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାରପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଚିନି ତ ହେଉଛି କେବଳ ଶ୍ୱେତସାର । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କ୍ଷୀର, ଯକୃତ୍,

ମାଂସ ଏବଂ ମାଛରୁ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର ମିଳେ । ଯକୃତ, ମାଛ ଏବଂ ମାଂସରୁ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ମିଳୁଥିବା ବେଳେ କ୍ଷୀରରୁ ମିଳେ ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ । ଫଳ ଏବଂ ମହୁରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଫ୍ରୁକ୍‌ଟୋଜ୍ ଥାଏ ।

ପ୍ର – ଚିନି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟରୁ ଭଲ କିଏ ?

ଉ – ଚିନି ହେଉଛି କେବଳ ଶ୍ୱେତସାର । କିନ୍ତୁ, ଚିନି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଉଭୟ 'ସୁକ୍ରୋଜ୍' ଜାତୀୟ ଶ୍ୱେତସାର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁଡ଼ରେ ଥାଏ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଲୌହ ଇତ୍ୟାଦି । ତେଣୁ, ଚିନି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଗୁଡ଼କୁ ପସନ୍ଦ କରିବା ଭଲ ।

ପ୍ର – ମଣିଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ଭାବରେ ଶ୍ୱେତସାର କେତେଦୂର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ଉ – ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର ହିଁ ହେଉଛି ଶକ୍ତିର ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉତ୍ସ । ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଲୋଡ଼ା ପଡୁଥିବା ଶକ୍ତି ପରିମାଣର ୬୦-୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଶ୍ୱେତସାର ଯୋଗାଇଥାଏ । ଅନେକ ଦରିଦ୍ର ପରିବାରରେ ଏହା ୮୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ । ହାରାହାରି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ, ଦୈନିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାର ପାଖାପାଖି ୬୦ ଭାଗ ଶ୍ୱେତସାରରୁ, ୩୦ ଭାଗ ସ୍ନେହସାରରୁ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ୧୦ ଭାଗ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ଆସିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ । ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ୫ରୁ ୧୦ ଭାଗ କମେଇ ଦେଇ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ସେହି ଅନୁପାତରେ ବଢ଼େଇଦେଲେ ବରଂ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳେ ।

ପ୍ର – ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାରରୁ କେତେ ଶକ୍ତି ମିଳେ ?

ଉ – ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ମିଳେ ପାଖାପାଖି ୪.୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ କେତେ କେତେ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ ଶ୍ୱେତସାର ମିଳେ, ତାହା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା । ଏଠାରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶ୍ୱେତସାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି (କିଲୋକାଲୋରୀ ଏକକରେ) ସମ୍ବନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶ୍ୱେତସାରର ହାରାହାରି ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ)	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତିର ହାରାହାରି ପରିମାଣ (କିଲୋକାଲୋରୀରେ)
• ଚାଉଳ	୭୮	୩୫୦
• ଚୁଡ଼ା	୭୭	୩୫୦
• ମୁଢ଼ି	୭୪	୩୨୫
• ଅଟା	୭୦	୩୪୦
• ବୁଟ ଡାଲି	୬୦	୩୭୦
• ମୁଗ ଡାଲି	୬୦	୩୫୦
• ହରଡ଼ ଡାଲି	୫୮	୩୩୫
• ଆଳୁ	୨୩	୧୦୦
• ସାରୁ	୨୦	୧୦୦
• କନ୍ଦମୂଳ	୨୮	୧୨୦
• ଦେଶୀଆଳୁ	୧୮	୮୦
• ପାଚିଲା କଦଳୀ	୨୭	୧୧୬
• କିସ୍‌ମିସ୍	୭୫	୩୧୫
• ଖଜୁର (ଶୁଖିଲା)	୭୬	୩୧୫
• ଚିନି	୧୦୦	୪୦୦
• ଗୁଡ଼	୯୫	୩୮୦
• ମହୁ	୮୦	୩୨୦

ପ୍ର – ଶ୍ୱେତସାର କ'ଣ ଆମ ପାଇଁ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ?

ଉ – ହଁ, ଏହା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ । ଶରୀରର ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଉତ୍ସ ହିସାବରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ହିଁ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ଲୋହିତ କୋଷ ନିଜର ଶକ୍ତିପାଇଁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଉପରେ ହିଁ କେବଳ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ନାୟୁକୋଷ ବା ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଦିନ ଖୁବ୍ କମ୍‌ରେ କେତେ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଦରକାର ?

ଉ – ଖୁବ୍ କମ୍‌ରେ ଦୈନିକ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଦରକାର ପଡ଼େ । ଏହି ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ପ୍ରତ୍ୟହ ଖାଇପାରିଲେ କେବଳ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା, ଶକ୍ତି ପାଇଁ, ପୁଷ୍ଟିସାର ବ୍ୟୟ ହେବାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

ପ୍ର – ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ତିଆରି ହୋଇପାରେ କି ?

ଉ – ହଁ, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ ହୋଇଥିବାରୁ କିଛି ପରିମାଣର ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୁଏ । ଏହାକୁ 'ଗ୍ଲୁକୋନିଓଜେନେସିସ୍' (Gluconeogenesis) ବୋଲି କହନ୍ତି । ଯକୃତ୍ ଏବଂ ବୃକ୍କ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ତିଆରି କରିବା ନିମନ୍ତେ ସମର୍ଥ ।

ପ୍ର – ଶ୍ୱେତସାର ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇପାରେ କି ?

ଉ – ହଁ, ଶ୍ୱେତସାର ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇପାରେ । ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଯକୃତ୍‌ରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ବିନିଯୋଗ କରି ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ନାମକ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଅଣୁରେ ରହିଥାଏ ୬,୦୦୦ରୁ ୩୦,୦୦୦ ସଂଖ୍ୟକ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅଣୁ । ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଯକୃତ୍ ହେଉଛି ଶ୍ୱେତସାରର ଭଣ୍ଡାର ।

ପ୍ର – ସଞ୍ଚିତ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ କାମରେ ଲାଗେ କିପରି ?

ଉ – ମାଂସପେଶୀରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିବା ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ କେବଳ ମାଂସପେଶୀରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । କଠିନ କାମଧନ୍ଦା କଲେ କି କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମାଂସପେଶୀର ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅଣୁରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ମାଂସପେଶୀ କୋଷରେ ଜାରିତ ହୋଇ ଶକ୍ତି ଜାତ କରେ । ଏହି ଶକ୍ତି ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ, କମ୍ ମାଂସପେଶୀ ରହିଥିବା ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ, ଯକୃତ୍‌ରେ ସଞ୍ଚିତ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଯକୃତ୍‌ର ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ଓ ଏହି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଯକୃତ୍‌ରୁ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ଚାଲିଯାଇ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ରକ୍ତ ସରବରାହ ମାଧ୍ୟମରେ ଉକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଜୀବକୋଷ ଭାଗୀଦାର ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ମାଂସପେଶୀ ହେଉଛି ସ୍ୱାର୍ଥପର ଏବଂ ଯକୃତ୍ ହେଉଛି ନିଃସ୍ୱାର୍ଥପର ।

ପ୍ର – ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ କେତେ ?

ଉ – ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ୧୦୦ ମିଲିମିଟର ରକ୍ତପିଛା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ୬୦-୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ । ରକ୍ତରେ ଏହି ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ ରୋଗ ହୋଇପାରିଥାଏ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର – ଭୋଜନ ସହ ରକ୍ତଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ସମ୍ପର୍କ କଅଣ ?

ଉ – ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଜନ କଲେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ଭୋଜନର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ତାହା ପୁଣି ସାଧାରଣ ମାତ୍ରାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଇନସୁଲିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ରକ୍ତଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରକୁ ଖସିଆସେ ।

ପ୍ର – ଖୁବ୍ ବେଶୀରେ କେତେ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଖାଇହେବ ?

ଉ – ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ପିଛା ସର୍ବାଧିକ କେତେ ପରିମାଣର ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ, ସେଇଥିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ ହିସାବ କରାଯାଇଥାଏ । ତେବେ, ଏହା ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୪୦୦ ଗ୍ରାମ୍ । କିନ୍ତୁ, ଅଧକେଜି କିମ୍ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପରିମାଣ ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଅଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଲେ, ତାହା ସ୍ନେହସାରରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଜମିଯାଏ । ତେଣୁ, ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମିଥିବା ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଭାତ, ରୁଟି, ଆଳୁ, ମିଠା, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – ଷ୍ଟାର୍ଚ୍, ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍, ସେଲୁଲୋଜ୍ ଆଦି ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାରର ଉଦାହରଣ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଡାଲି, ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଥାଏ

ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ । ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ଜଟିଳ ଜୀର୍ଣ୍ଣପ୍ରକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ସରଳ ଶ୍ୱେତସାରରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ ହଜମ ହୋଇ ପରିଣତ ହୁଏ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଅଣୁରେ । ସେଲୁଲୋଜ୍ ଆମ ପେଟ ଭିତରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କାରଣ, ସେଲୁଲୋଜ୍‌କୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଆମ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ତୃଣଭୋଜୀ ପ୍ରାଣୀମାନେ ସେଲୁଲୋଜ୍‌କୁ ହଜମ କରି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ କରିପାରନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – 'ଷ୍ଟାର୍ଚ୍'ର ଅନ୍ୟ ନାମ ହେଉଛି 'ଆମାଇଲନ୍' । ତେଣୁ, ଷ୍ଟାର୍ଚ୍‌କୁ ହଜମ କରୁଥିବା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ନାମ ରଖାଯାଇଛି 'ଆମାଇଲେଜ୍' (Amylase) । 'ଆମାଇଲେଜ୍' ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ପାଟିରେ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ଲାଳରେ ରହିଥିଲେ ମଧ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ପାଟିରେ ରହୁଥିବାରୁ ଲାଳର ଆମାଇଲେଜ୍ କାମ କରିବାକୁ ସମୟ ପାଏ ନାହିଁ । ଶ୍ୱେତସାରକୁ ହଜମ କରିବାର କୌଣସି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ପାକସ୍ଥଳୀ ରସରେ ନଥାଏ । ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ଖାଦ୍ୟ ପହଞ୍ଚିଗଲା ପରେ ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରୁ କ୍ଷରିତ 'ଆମାଇଲେଜ୍' ଦ୍ୱାରା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍‌ର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଯାଏ । ସେହିପରି, 'ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍', 'ମାଲ୍‌ଟୋଜ୍' ଏବଂ 'ସୁକ୍ରୋଜ୍'କୁ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଯଥାକ୍ରମେ 'ଲାକ୍‌ଟେଜ୍', 'ମାଲ୍‌ଟେଜ୍' ଏବଂ 'ସୁକ୍ରେଜ୍' ନାମକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ମାନ ରହିଛି । 'ଷ୍ଟାର୍ଚ୍' ହଜମ ହେବା ଫଳରେ ତାହା କେବଳ 'ଗ୍ଲୁକୋଜ୍' ଅଣୁରେ ପରିଣତ ହୁଏ । 'ଲାକ୍‌ଟୋଜ୍'ରୁ ମିଳେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏବଂ ଗାଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ । 'ମାଲ୍‌ଟୋଜ୍'ରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏବଂ 'ସୁକ୍ରୋଜ୍'ରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଏବଂ ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ୍ ମିଳିଥାଏ । ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ହଜମ କ୍ରିୟା ସମାପ୍ତ ହେବା ପରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ୍ ଏବଂ ଗାଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାନ୍ତି । ଫ୍ରୁକ୍ଟୋଜ୍ ଏବଂ ଗାଲାକ୍‌ଟୋଜ୍ ଯକୃତ୍ କୋଷରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାରର ଅଭାବ ହେଲେ କ୍ଷତି କଅଣ ?

ଉ – ଖାଦ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାରର ଅଭାବ ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ି କାମଧନ୍ଦା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇପଡ଼େ । ଶିଶୁମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

●

ସ୍ନେହସାର

(FATS)

ପ୍ର – ସ୍ନେହସାରର ସଂଜ୍ଞା କଅଣ ?

ଉ – ସ୍ନେହସାର ଏକ ଜଟିଳ ଯୌଗିକ ପରିବାର । ସେହି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରହିଛି ସ୍ୱ ସ୍ୱ ଚରିତ୍ର । ତେଣୁ, ସ୍ନେହସାରର ଅତି ସନ୍ତୋଷଜନକ ସଂଜ୍ଞା ଦେବା କଷ୍ଟ । ତଥାପି, ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକାରର ସ୍ନେହସାର ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ନୁହେଁ; କିନ୍ତୁ ଆସିଟୋନ୍, ବେଞ୍ଜିନ୍, କ୍ଲୋରୋଫର୍ମ, ଆଲ୍‌କହଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ରାବକରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ରବଣୀୟ । ସ୍ନେହସାରୀୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ ତେଲିଆ । 'ସ୍ନେହ'ର ଇଂରାଜୀ ହେଉଛି 'ଫ୍ୟାଟ୍' (Fats) କିମ୍ବା ଅୟେଲ୍ (Oils) । ସ୍ନେହସାରକୁ ମଧ୍ୟ 'ଲିପିଡ୍' (Lipids) ବୋଲି କହନ୍ତି । ତେଣୁ, 'ଫ୍ୟାଟ୍', 'ଅୟେଲ' ଏବଂ 'ଲିପିଡ୍'କୁ ସମାର୍ଥବୋଧକ ଶବ୍ଦ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିନିଆଯାଇଛି ।

ଶରୀରର ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଜାତୀୟ ଉପାଦାନକୁ ସ୍ନେହସାର ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଯୌଗିକମାନ ସ୍ନେହସାରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ?

ଉ – ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ସ୍ନେହସାରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍, ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍, ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍, କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍, ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍(ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ) ଏବଂ ଗ୍ଲିସେରଲ୍ । ଗ୍ଲିସେରଲ୍ ଏବଂ ତିନିଟି ସମାନ ପ୍ରକାରର କିମ୍ବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳର ସଂଯୋଗରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ ।

ପ୍ର – ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ କେତେ ପ୍ରକାର ?

ଉ – ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ୨ ୨ ପ୍ରକାରର ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ଥାଏ । କାହାର ଆକାର ଛୋଟ ତ କାହାର ଆକାର ବଡ଼ । ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳରେ ରହିଥିବା ଅଙ୍ଗାରକ ପରମାଣୁ ବା 'କାର୍ବନ୍' ପରମାଣୁର ସଂଖ୍ୟାକୁ ଚାହିଁ ଏହାର ଲମ୍ବ ସାନ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳକୁ ମଧ୍ୟ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳରେ 'ଡବଲ୍ ବଣ୍ଡ୍' ବା ଦ୍ୱିବନ୍ଧ ନ ଥାଏ, ସେଭଳି ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳକୁ ସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ବା 'ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଏକ ଓ ଏକାଧିକ 'ଡବଲ ବଣ୍ଡ୍' ଥିବା ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳକୁ କୁହାଯାଏ ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ବା 'ଅନ୍‌ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍' ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ଜଣାଶୁଣା ?

ଉ – 'ପାମିଟିକ୍' ଏବଂ 'ଷ୍ଟିଅରିକ୍' ଅମ୍ଳ, ସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳଗୋଷ୍ଠୀରେ ଅଧିକ ଜଣାଶୁଣା ହୋଇଥିବାବେଳେ 'ଓଲିକ୍', 'ଲିନୋଲିକ୍', 'ଲିନୋଲେନିକ୍' ଏବଂ 'ଆରାକିଡୋନିକ୍' ଅମ୍ଳ, ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳଗୋଷ୍ଠୀରେ ବେଶୀ ପରିଚିତ । ଶେଷୋକ୍ତ ତିନିଟି ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳକୁ ପଲିଅନ୍‌ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ (PUFA) ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ର – ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଏ 'ଏସେନ୍‌ସିଆଲ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍' (Essential Fatty Acids) । 'ଲିନୋଲିକ୍' ଏବଂ 'ଲିନୋଲେନିକ୍' ନାମକ ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ଦୁଇଟି ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏହି ଅମ୍ଳ ଦୁଇଟି ଆମ ଶରୀରରେ ସଂଶ୍ଲେଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ତାକୁ 'ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ' ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଇଛି । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ପ୍ର – 'ଓମେଗା-୩' ଏବଂ 'ଓମେଗା-୬' ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – କେବଳ ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ କ୍ଷେତ୍ରରେ 'ଓମେଗା-୩' (ω-3) ଏବଂ 'ଓମେଗା-୬' (ω-6) ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ନାମକରଣ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳରେ ରହିଥିବା 'ଡବଲ୍ ବଣ୍ଡ୍'ର ସ୍ଥାନକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଏପରି

ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି । 'ଲିନୋଲିକ୍' ଏବଂ 'ଆରାକିଡୋନିକ୍' ଅମ୍ଳ ଓମେଗା-୬ ଗୋଷ୍ଠୀର ହୋଇଥିବା ବେଳେ 'ଲିନୋଲିକ୍' ଅମ୍ଳ ହେଉଛି ଓମେଗା-୩ ଗୋଷ୍ଠୀର । ଓମେଗା-୩ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି 'ଇକୋସାପେଣ୍ଟାଏନୋଇକ୍ ଅମ୍ଳ', 'ଡୋକୋସା ପେଣ୍ଟାଏନୋଇକ୍ ଅମ୍ଳ' ଏବଂ 'ଡୋକୋସାହେକ୍ସାଏନୋଇକ୍ ଅମ୍ଳ' ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ସ୍ନେହସାରର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧. ଶରୀରକୁ କାମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ହେଉଛି ସ୍ନେହସାରର ପ୍ରଧାନ କାମ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ୪.୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ଲେଖାଏଁ ଶକ୍ତି ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାରରୁ ମିଳେ ୯.୦ କିଲୋକାଲୋରୀର ଶକ୍ତି ।

୨. ସ୍ନେହସାର ଖାଇଲେ ହିଁ ଶରୀରକୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ମିଳିଥାଏ ।

୩. ସ୍ନେହସାର ହେଉଛି ସ୍ନେହସାରରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍ A, D, E ଏବଂ K ର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ।

୪. ଜୀବକୋଷ ଏବଂ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ କଣିକାଗୁଡ଼ିକର ଆବରଣ ତିଆରି କରିବାରେ ସ୍ନେହସାର ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବରଣର ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ ।

୫. ମସ୍ତିଷ୍କ, ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ସ୍ନେହସାର ।

୬. ପ୍ରୋଷ୍ଟାଗ୍ଲାଣ୍ଡିନ୍ (Prostaglandins) ନାମକ ଉପାଦାନ ସଂଶ୍ଳେଷଣ କରିବାରେ ଆରାକିଡୋନିକ୍ ଅମ୍ଳଟି ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ସ୍ନେହସାର ପାଇଯାଏ ?

ଉ – ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ରୋଷେଇ ତେଲ ସ୍ନେହସାର ଯୋଗାଇଦିଏ । ବାଦାମ ତେଲ, ସୋରିଷ ତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, କୁସୁମୀ ବା କରଡ଼ି ତେଲ, ପାମୋଲିନ୍, ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ନେହସାରପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଆମେ ଏଠାରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରୁନା । କିନ୍ତୁ, ଅଲିଭ୍ ତେଲ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ଖୁବ୍ ହିତକର । ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ତେଲରୁ ତିଆରି ହୁଏ ବନସ୍ପତି । ବନସ୍ପତି ମଧ୍ୟ ସ୍ନେହସାରଜାତୀୟ ଉପାଦାନ । ଏହାଛଡ଼ା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଲହୁଣି, ମାଂସର ଚର୍ବି ଏବଂ ମାଛରୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ନେହସାର ମିଳେ । ଚିନାବାଦାମ, କାଜୁ, ନଡ଼ିଆ ଏବଂ ସୋୟାବିନ୍ ମଧ୍ୟ ସ୍ନେହସାରପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ନେହସାର ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର ?

ଉ – ସାଧାରଣତଃ ଅସଂତୃପ୍ତ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ହିତକର । ତେବେ, ଓମେଗା-୩ ଜାତୀୟ ଚର୍ବିଳ ଅମ୍ଳ ରହିଥିଲେ ତାହା ଅଧିକ ହିତକର ସାବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସୋରିଷ ତେଲ, ବାଦାମ ତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ସବୁପ୍ରକାରର ମାଛ, ବିଶେଷକରି ସମୁଦ୍ର ମାଛ ବା ଲୁଣି ମାଛ ଏବଂ ମାଛ ତେଲ ଖାଇଲେ ବେଶୀ ଉପକାର ମିଳେ । ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରି ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ଏବଂ ପକ୍ଷାଘାତ ଇତ୍ୟାଦି ନିବାରଣ କରିବାରେ ଓମେଗା-୩ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବା ସ୍ନେହସାର ଅତି ଉପଯୋଗୀ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ନେହସାର ଆମର ଅନିଷ୍ଟ କରିଥାଏ ?

ଉ – ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଲହୁଣି, ଘିଅ, ମାଂସର ଚର୍ବି ଏବଂ ବନସ୍ପତି ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ନିୟମିତ ଖାଇଚାଲିଲେ ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତନଳୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ସ୍ନେହସାର ଜମିଯାଇ ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସରୁ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ପକ୍ଷାଘାତ ଭଳି ପରିଣାମ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମି ମେଦବହୁଳତା ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ।

ପ୍ର – 'ରିଫାଇନ୍‌ଡ୍ ତେଲ' ବୋଇଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – 'ରିଫାଇନ୍‌ଡ୍ ତେଲ' ବୋଲି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତେଲ ନାହିଁ । 'ରିଫାଇନିଙ୍ଗ୍' ହେଉଛି ଏକ ପଦ୍ଧତି । ଏହି ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ଉଦ୍ଭିଦ ତୈଳର ଗୁଣମାନ ଏବଂ ସ୍ୱାଦକୁ ଉନ୍ନତ କରାଯାଇଥାଏ । ଉତ୍ତପ୍ତ ଜଳୀୟ ବାଷ୍ପ, କ୍ଷାର ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହି 'ରିଫାଇନିଙ୍ଗ୍' କରାଯାଇଥାଏ । ରିଫାଇନିଙ୍ଗ୍ କରାଯାଇଥିବା ତେଲକୁ ଆମେ ରିଫାଇନ୍‌ଡ୍ ତେଲ ବୋଲି କହିଥାଉ । ଏହି

ଉପାୟରେ ବାଦାମ ତେଲ, ସୋରିଷ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦିକୁ 'ରିଫାଇନ୍‌ଡ୍' କରି ବଜାରକୁ ଛଡ଼ାଯାଏ ।

ପ୍ର – 'ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍' କାହାକୁ କହନ୍ତି ?

ଉ – 'ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍' ଶବ୍ଦଟିର 'ଲାଇପୋ' ଅଂଶଟି 'ଲିପିଡ୍'ରୁ ଆସିଛି । ତେଣୁ 'ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍'ରେ ସ୍ନେହସାର ଏବଂ 'ପ୍ରୋଟିନ୍' ବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଉଭୟ ରହିଥାଏ । ସ୍ନେହସାର ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ନୁହେଁ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ହୋଇ ନଥିବାରୁ ଏହା ରକ୍ତରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ହୋଇପାରେନି । ରକ୍ତରେ ସ୍ନେହସାରକୁ ସେହିପରି ଭାବରେ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ତାହା ରକ୍ତରେ ଭାସିଉଠି ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ତର ଗଠନ କରିଦେବ । ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରକୃତି ନିଜ ଆଡୁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜିଛି । ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ଏବଂ ଯକୃତ୍‌ରେ ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ ଗଠନ କରନ୍ତି । ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ କଣିକା ଆକାରରେ ରକ୍ତରେ ପ୍ରବାହିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନେହସାରଜାତୀୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ବହନ କରିନେବା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚେଇଦେବା ହେଲା ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ର କାମ । ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍, ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍ ଏବଂ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ କ'ଣ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ?

ଉ – ନା । ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ଅନୁପାତ ତଥା ତା'ର ସାନ୍ଦ୍ରତାକୁ ଭିତ୍ତିକରି ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଇଛି । 'କାଇଲୋମାଇକ୍ରନ୍' (Chylomicrons), ଅତି ନିମ୍ନ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ (Very Low Density Lipoprotein ବା VLDL), ନିମ୍ନସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ (Low Density Lipoprotein ବା LDL), ଉଚ୍ଚ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ (High Density Lipoprotein ବା HDL) ଏବଂ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍-ଫ୍ରି ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍ କମ୍ପଲେକ୍‌ସ୍ (Alubmin–FFA Complex) ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ର ନାମ । 'କାଇଲୋମାଇକ୍ରନ୍' ଏବଂ ଅତି ନିମ୍ନସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥିବାବେଳେ ନିମ୍ନ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ

ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ।

ପ୍ର – 'ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍' କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

ଉ – 'ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍' ଏକ ଯୁଗ୍ମ ସ୍ନେହସାର । ଏଥିରେ ସ୍ନେହସାରୀୟ ଉପାଦାନ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଫସ୍‌ଫୋରିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଯବକ୍ଷାରୀୟ ଉପାଦାନ ରହିଥାଏ । କୋଷ ଆବରଣ ତିଆରି କରିବାରେ ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍‌ର ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ, କୋଷ ଆବରଣର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନଟି ହେଉଛି ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍ ।

ପ୍ର – 'ଗ୍ଲାଇକୋଲିପିଡ୍' ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – 'ଗ୍ଲାଇକୋ' ଶବ୍ଦଟି ଶ୍ୱେତସାର ବା କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍‌ରୁ ଆସିଛି । ଗ୍ଲାଇକୋଲିପିଡ୍ ମଧ୍ୟ ଏକ ଯୁଗ୍ମ ସ୍ନେହସାର । ସ୍ନେହସାର ସହ ଶ୍ୱେତସାର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ଏହା ଗଠିତ ହୁଏ । କୋଷ ଆବରଣରେ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତନ୍ତୁରେ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ର – କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ କଅଣ ?

ଉ – 'କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍' ହେଉଛି ଏକ ଯୁଗ୍ମ ଶବ୍ଦ । 'କୋଲି' (Chole) ଏବଂ 'ଷ୍ଟିରଲ୍' (Sterol)– ଏହି ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟିର ସଂଯୋଗରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ ଶବ୍ଦଟି ସୃଷ୍ଟ । 'କୋଲି'ର ଅର୍ଥ ପିତ୍ତ ଏବଂ 'ଷ୍ଟିରଲ୍' ହେଉଛି 'ଷ୍ଟିରଏଡ୍' ନାମକ ରାସାୟନିକ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ । କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଉପାଦାନଟି ପ୍ରଥମେ ପିତ୍ତକୋଷର ପଥର (Gall stones)ରୁ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଥିଲା ଓ ଏହା ଏକ 'ଷ୍ଟିରଲ୍' ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିବାରୁ ତା'ର ନାମ ରଖାଗଲା କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ (Cholestrol) ।

କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ସ୍ନେହସାରଜାତୀୟ ଏକ ଉପାଦାନ । ଏହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ରକ୍ତରେ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷର ଆବରଣ ଗଠନ କରିବାପାଇଁ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଦରକାର । ଏହା ଏକ 'ଅଲୋଡ଼ା' କି ବିଦେଶୀ ଦ୍ରବ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତ ଭିତରକୁ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଆସେ କୁଆଡୁ ?

ଉ – କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଦେହ ଭିତରେ ଯକୃତ୍‌ରେ ତିଆରି ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଏହା ଖାଦ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ?

ଉ – ବେଶୀ ପରିମାଣର କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ମାଛ ଏବଂ ମାଂସର ଚର୍ବି, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଯକୃତ୍, ମସ୍ତିଷ୍କ, ବୃକ୍କ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଲହୁଣୀ ଏବଂ ଘିଅ । ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ମାଛ ଏବଂ କଙ୍କଡ଼ାରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ପ୍ର – କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଶରୀର ଭିତରେ କି' କି' କାମ କରେ ?

ଉ – କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଜୀବକୋଷ ଆବରଣର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ । ତେଣୁ, ଜୀବକୋଷ ତିଆରି ପାଇଁ ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ତାହାଛଡ଼ା, ପିତ୍ତାମ୍ଳ ବା ବାଇଲ୍‌ଏସିଡ୍, ଆଡ୍ରେନାଲ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍, ଅଣ୍ଡକୋଷର ଆଣ୍ଡ୍ରୋଜେନ୍ ଏବଂ ଡିମ୍ବକୋଷର ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ଓ ପ୍ରୋଜିଷ୍ଟିରନ୍ ଆଦି ହର୍‌ମୋନ୍ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ରୁ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'D' ମଧ୍ୟ ତିଆରି ହୁଏ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ରୁ ।

ପ୍ର – କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ରକ୍ତରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ କଣିକାର ଏକ ଉପାଦାନ ରୂପେ ରକ୍ତରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହୁଏ ବୋଲି ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । ନିମ୍ନ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ ଜୀବକୋଷ ଭିତରକୁ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ପ୍ରବେଶ କରାଉଥିବା ବେଳେ ଉଚ୍ଚ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ ଜୀବକୋଷ ଭିତରୁ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଅପସାରଣ କରିଥାଏ । ତେଣୁ, ପୂର୍ବୋକ୍ତ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌କୁ 'ଅଶିଷ୍ଟ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍' (Bad Cholesterol) ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ବେଳେ ଶେଷୋକ୍ତ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌କୁ 'ଶିଷ୍ଟ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍' (Good Cholesterol) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତରେ 'ଅଶିଷ୍ଟ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍' ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିବା ବିପଜ୍ଜନକ; କିନ୍ତୁ, 'ଶିଷ୍ଟ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍' ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହିବା ହିତକର ।

ପ୍ର – ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତରେ କେତେ ପରିମାଣର କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ରହିଥିବା ଦରକାର ?

ଉ – ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ରକ୍ତ ପିଛା ମୋଟ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ୨୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରୁ କମ୍ ରହିବା ନିରାପଦ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ କ୍ଷତି କଅଣ ?

ଉ – ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ଏହା ରକ୍ତନଳୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଜମିଯାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ ରକ୍ତସଞ୍ଚାଳନ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ 'ହାର୍ଟ୍ ଆଟାକ୍' ଭଳି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେଉଥିବା ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ 'ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍' ଏବଂ ପକ୍ଷାଘାତ ଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜେ । ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସରୁ ହୋଇଯିବାରୁ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଅଧିକ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଯୋଗୁ ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ, ଉଚ୍ଚ ସାନ୍ଦ୍ରତା ବିଶିଷ୍ଟ ଲାଇପୋପ୍ରୋଟିନ୍ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥିଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ି ଯାଇଥିଲେ କି' କି' ପ୍ରତିକାର କରିବା ଉଚିତ ?

ଉ – ଅଧିକ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା, ଖାଦ୍ୟରେ ମିଠାର ପରିମାଣ କମାଇଦେବା, ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣୁଥିଲେ ସିଗାରେଟ୍ ଟାଣିବା ଛାଡ଼ିଦେବା, ତେଲ, ଘିଅରେ ଛଣା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା, ମଦ୍ୟପାନ ନ କରିବା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ, କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ କମେଇ ଦେଉଥିବା ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ପ୍ର – ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟହ କେତେ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଖାଇବା ଉଚିତ ?

ଉ – ଜଣେ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦୈନିକ ଶକ୍ତି ପରିମାଣର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଦୈନିକ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଥାଏ । ଦୈନିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାର 20-30 ପ୍ରତିଶତ ସ୍ନେହସାରରୁ ଆସିବା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର । ତେବେ, ଦିନକୁ ୪-୫ ଚାମଚ ତେଲ ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଡାଇବେଟିସ୍ ଏବଂ ମେଦବହୁଳତା ରୋଗରେ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ କମାଇଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତିର ପରିମାଣକୁ ହ୍ରାସ

କରାଇଦେବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ଅଧିକ କାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଆଦୌ ନ ଖାଇବା ହିଁ ହିତକର ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ କେତେ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାରଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ ?

ଉ – କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରୀ ମିଳେ ତାହା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ପିଛା କେତେ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର ଏବଂ କେତେ କିଲୋକାଲୋରୀ ତାହାର ସୂଚନା ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ନେହସାରର ହାରାହାରି ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ)	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତିର ହାରାହାରି ପରିମାଣ (କିଲୋକାଲୋରୀରେ)
• ସୋୟାବିନ୍	୨୦	୪୩୦
• କାଜୁ	୪୫	୬୦୦
• ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ	୬୦	୬୬୦
• ଚିନାବାଦାମ	୪୦	୫୬୦
• ଇଲିଶି ମାଛ	୨୦	୨୭୦
• ଛେନା	୨୫	୩୫୦
• ଲହୁଣୀ	୮୦	୭୩୦
• ଘିଅ	୧୦୦	୯୦୦
• ବନସ୍ପତି	୧୦୦	୯୦୦
• ରୋଷେଇ ତେଲ	୧୦୦	୯୦୦

ପ୍ର – ଏବେ ଡାକ୍ତରମାନେ ମାଛ ଖାଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଉ – ମାଛରେ ରହିଛି କେତେକ ଧରଣର ଅଂସତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର । ଏହି ସ୍ନେହସାର ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅନୁକୂଳ । ତେଣୁ ମାଛ, ମାଛତେଲ କିମ୍ବା ମାଛ ତେଲର କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି ।

●

ପୁଷ୍ଟିସାର
(PROTEINS)

ପ୍ର – ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା 'ପ୍ରୋଟିନ୍'କୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ କାହିଁକି ?

ଉ – ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ସାରୁ, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି ଆଦି ପରିବାପତ୍ର, ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଆମେ ଯାହା ଯାହା ସବୁ ଖାଇଥାଉ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗାଇ ଦିଅନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉପାଦାନ । ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଆମ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । ତେଣୁ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ବା 'ମାକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍' (Macronutrients) ବୋଲି ନାମକରଣ କରାଯାଇଛି । ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରା ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ବା 'ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟ୍ରିଏଣ୍ଟ୍' (Micronutrients) । ଏବେ କେହି କେହି ଜଳକୁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ମାନ୍ୟତା ଦେଲେଣି ।

ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡୁ କି ଅତ୍ୟଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆମ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଭିଟାମିନ୍ B_1 ର କାମ B_2 ତୁଲେଇ ପାରିବନି କି ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର କାମ ତୁଲେଇ ପାରିବନି 'ଆଇରନ୍' ବା ଲୌହ । ଯେକୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଟିର ଅଭାବ ହେଲେ ସୃଷ୍ଟି ହେବ ସେହି ଉପାଦାନ ଅଭାବ-ଜନିତ ରୋଗ । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ, ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ସର୍ବାଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଉଛି ଓ ତା'କୁ ଏଭଳି ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେବା ବିଶେଷ ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ନୁହେଁ ।

'ପ୍ରୋଟିନ୍' ଶବ୍ଦଟି 'ପ୍ରୋଟିଓସ୍' (Proteios) ନାମକ ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦରୁ ଉଦ୍ଭୂତ । 'ପ୍ରୋଟିଓସ୍'ର ଅର୍ଥ 'ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମ ଶରୀର ଓଜନର ଦୁଇତୃତୀୟାଂଶ ହେଉଛି ଜଳ । ଅର୍ଥାତ୍ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହରେ ରହିଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୪୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ । ପରିମାଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଜଳ ତଳକୁ ପୁଷ୍ଟିସାରର ସ୍ଥାନ । ଶରୀରର ଓଜନ ଯାହା, ତା'ର ପ୍ରାୟ ୧୭ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ପୁଷ୍ଟିସାର । ଶରୀରରେ ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣ ଶରୀର ଓଜନର ଯଥାକ୍ରମେ ପାଖାପାଖି ୧୨, ୭ ଏବଂ ୧ ପ୍ରତିଶତ । ହିସାବ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ଦେହର କୌଣସି ଅଙ୍ଗର ଓଜନ ଯାହା, ତା'ର ଚାରିଭାଗରୁ ଭାଗେ ହେଉଛି ପୁଷ୍ଟିସାର । କିନ୍ତୁ ଅଙ୍ଗଟିକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖେଇ ଦେଇ ଶୁଷ୍କ ଅଙ୍ଗର ପୁଷ୍ଟିସାର ପରିମାଣ ମାପିଲେ ଉକ୍ତ ପରିମାଣ ହୋଇଯିବ ଶୁଷ୍କ ଅଙ୍ଗ ଓଜନର ଅଧାଅଧି ବା ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ।

ଆମ ଶରୀରଟି କୋଷ ବା ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ । କୋଷ ଆବରଣ, କୋଷରସ ବା ସାଇଟୋପ୍ଲାଜ୍‌ମ୍, ମାଇଟୋକୋଣ୍ଡ୍ରିଆ, ଲାଇସୋଜୋମ୍, ନିଉକ୍ଲିଅସ୍ ବା ନ୍ୟଷ୍ଟି ଆଦି କୋଷର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଂଶରେ ରହିଛି ପୁଷ୍ଟିସାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷରେ ଯେତେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି, ତା'ର ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଛି କେବଳ କୋଷରସରେ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀରରେ ଅନେକ କାମ କରେ । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ଉତ୍ସ । ଏ ଧରଣର ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଦେହରେ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇଯାଉ । ମାଂସପେଶୀର ସଙ୍କୋଚନ-ପ୍ରସାରଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମୁଖ୍ୟ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରେ । ଅନେକ ଜୈବରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଜୀବକୋଷରେ ରହିଛି ଶହଶହ ସଂଖ୍ୟକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ପୁଷ୍ଟିସାର । ଅମ୍ଳଜାନ, ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ଭିଟାମିନ୍, ଧାତୁସାର, ସ୍ନେହସାର ଇତ୍ୟାଦିକୁ ରକ୍ତରେ ପରିବହନ କରିବାରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅବଦାନ ଅନେକ ବେଶୀ । କୋଷ ମଧ୍ୟସ୍ଥ ନ୍ୟଷ୍ଟିରେ ଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ. ସହ ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍, ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍, ଗ୍ଲୁକାଗନ୍ ଆଦି ହର୍‌ମୋନ୍ ହେଉଛି ପୁଷ୍ଟିସାରୀୟ ଉପାଦାନ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଉପାଦାନ ପୁଷ୍ଟିସାର । ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର ତିଆରି ହୋଇପାରେ ।

ଏହି ସବୁ କାମ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଯଥାର୍ଥ ।

ପ୍ର – ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇପାରେ କି ?

ଉ – ହଁ । ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ଉପାଦାନ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାକୁ ସମର୍ଥ । ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାରରୁ ୪ କିଲୋକାଲୋରୀ ବା ୧୭ କିଲୋଜୁଲ୍ ଲେଖାଏଁ ଶକ୍ତି ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାରରୁ ମିଳେ ୯ କିଲୋକାଲୋରୀ ବା ୩୮ କିଲୋଜୁଲ୍ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ।

ପ୍ର – କେଉଁ ଉପାଦାନକୁ ନେଇ ପୁଷ୍ଟିସାର ଗଠିତ ?

ଉ – ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ମାନ ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ପାଇଁ କଞ୍ଚାମାଲ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ଭାଗ ନେଉଥିବା ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ସଂଖ୍ୟା ୨୦ । ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ ହଜମ ହୋଇ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଏହି ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ରକ୍ତରୁ କୋଷ ଭିତରକୁ ଯାଇ ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟ-ଉତ୍ସକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଦେହ ଭିତରର ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୁଏ ଓ ଉକ୍ତ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପୁନର୍ବାର ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ବ୍ୟତୀତ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଅନ୍ୟ କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ଲାଗେ ?

ଉ – ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରୁ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଭଳି ଶ୍ୱେତସାର । ତାହାଛଡ଼ା, କିଟୋନ୍‌ବଡ଼ି ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ସ୍ନେହସାରୀୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରୁ । ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଏବଂ ଆର୍.ଏନ୍.ଏ.ରେ ଥିବା ପ୍ୟୁରିନ୍ ଏବଂ ପିରିମିଡିନ୍ ନାମକ ଯବକ୍ଷାରଜାନୀୟ ଉପାଦାନ ସଂଶ୍ଳେଷଣ ପାଇଁ ଏହା ଦରକାର । ଗ୍ଲାଇସିନ୍ ନାମକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଦରକାର ପଡ଼େ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରି ପାଇଁ । ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଥାଏ ଲୋହିତ ରକ୍ତକୋଷ ଭିତରେ । ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବହନ କରିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର କାମ । ଫିନାଇଲ୍ ଆଲାନିନ୍ ଏବଂ ଟାଇରୋସିନ୍ ନାମକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରୁ

ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଆଡ୍ରେନାଲିନ୍, ନରଆଡ୍ରେନାଲିନ୍ ଏବଂ ଥାଇରକ୍ସିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ । ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଟ୍ରିପ୍‌ଟୋଫ୍ୟାନ୍‌ରୁ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ ନିଆସିନ୍ ନାମକ ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଭିଟାମିନ୍ । ଚର୍ମରେ ଏବଂ କେଶରେ ଥିବା ମେଲାନିନ୍ ନାମକ କଳା ରଞ୍ଜକ କଣା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଟାଇରୋସିନ୍‌ରୁ । ଏହାଛଡ଼ା କେତେକ ସ୍ନାୟୁସଞ୍ଚରକ ବା ନିଉରୋଟ୍ରାନ୍‌ସ୍‌ମିଟର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ । ପୁଷ୍ଟିସାରଗୁଡ଼ିକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଣତ ହେବାପରେ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଜାରିତ ହୋଇ ଶକ୍ତି ଜାତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌କୁ ଇଂରାଜୀରେ 'ଏସେନ୍‌ସିଆଲ୍ ଆମିନୋଏସିଡ୍' (Essential Amino acids) ବୋଲି କହନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣପାଇଁ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ୨୦ଟି ଯାକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଆମପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । କୌଣସି ଗୋଟିକର ଅଭାବ ହେଲେ ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ, ୨୦ଟି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରୁ ୧୨ଟି ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଆମ ଶରୀର କୋଷରେ ତିଆରି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ, ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇନଥାଉ । ଅବଶିଷ୍ଟ ୮ଟି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌କୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ରୂପେ ଅଭିହିତ କରିଥାଉ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହ ଭିତରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁ ନଥିବାରୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଯେଉଁ ୮ଟି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌କୁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ମେଥିଓନିନ୍, ଟ୍ରିପ୍‌ଟୋଫ୍ୟାନ୍, ଥ୍ରେଓନିନ୍, ଭାଲିନ୍, ଲିଉସିନ୍, ଆଇସୋଲିଉସିନ୍, ଫିନାଇଲ୍‌ଆଲାନିନ୍ ଏବଂ ଲାଇସିନ୍ ।

ପ୍ର – ଉତ୍ତମମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ନିମ୍ନମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?

ଉ – ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ 'ଉତ୍ତମମାନ'ର ଏବଂ 'ନିମ୍ନମାନ'ର ବୋଲି ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରାଇବା ଏକ ପୁରୁଣା ଧାରା । ଏପରିକି, ପୂର୍ବରୁ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌କ୍ଲାସ୍' (ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀ) ଏବଂ 'ସେକେଣ୍ଡ୍ କ୍ଲାସ୍' (ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ) ରୂପେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଉଥିଲା । ଏଭଳି ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରିବାରେ

ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଯୁକ୍ତି ରହିଛି ସତ, କିନ୍ତୁ, ତଥାକଥିତ 'ନିମ୍ନମାନ'ର ବା 'ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀ'ର ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ସୁନିର୍ବାଚନ କରି ଖାଇପାରିଲେ, ତାହା 'ଉତ୍ତମମାନ' ବା 'ଫାଷ୍ଟକ୍ଲାସ୍' ପୁଷ୍ଟିସାର ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ।

ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଜ ଖାଦ୍ୟ ଉଭୟରୁ ମିଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର । କିନ୍ତୁ, ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଜ ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ରହିଥିବା ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ବିଭିନ୍ନତା । କେତେକ ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ଅତି ଦରକାରୀ କେତୋଟି ଆମିନୋ ଏସିଡ୍‌ର ଅଭାବ ରହିଥାଏ । ଆମ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଖାପ ଖାଇଲା ଭଳି ଆମିନୋଏସିଡ୍ ମାନ ଯୋଗାଇ ଦେଇପାରୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ହିଁ 'ଆଦର୍ଶ ସ୍ଥାନୀୟ' ବୋଲି ବିଚାରିବା ଯଥାର୍ଥ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମା' କ୍ଷୀରରେ ରହିଥାଏ 'କାଜିନ୍', 'ଲାକଟ୍ ଆଲ୍‌ବୁମିନ୍', 'ଲାକଟ୍ ଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍' ଭଳି ପୁଷ୍ଟିସାର । 'କାଜିନ୍'କୁ କୁହାଯାଏ 'ମିଲ୍‌କ୍-ପ୍ରୋଟିନ୍' ବା କ୍ଷୀର-ପୁଷ୍ଟିସାର । ମା' କ୍ଷୀରରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗୁଣ ଏପରି, ଯାହା ଫଳରେ ପ୍ରଥମ ଚାରିମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶର ଦାୟିତ୍ୱକୁ ସେ ସମ୍ଭାଳି ନିଏ । କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ଖାଇ ମଧ୍ୟ ତାହାପରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଭାବ ହୁଏନି ପ୍ରଥମ ଚାରିମାସ ଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଟିଏ କେବଳ କ୍ଷୀରଖାଇ ନିଜ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମେଣ୍ଟେଇ ପାରେ ନାହିଁ ।

ତେବେ, ଅଣ୍ଡାରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର (Egg-Proteins)କୁ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସର୍ବଗୁଣସମ୍ପନ୍ନ ବୋଲି ଧରାଯାଉଛି । ତେଣୁ, ଅଣ୍ଡା-ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ପରିମାପକ ରୂପେ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସ୍ଥିର କରାଯାଇଛି ଅନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାରଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ । ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଏକ ଏକକ । ଏକକଟି ହେଲା 'ନେଟ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ୟୁଟିଲାଇଜେସନ୍' (Net Protein Utilisation), ସଂକ୍ଷେପରେ ଏନ୍.ପି.ୟୁ. (NPU) । ଅଣ୍ଡା-ପୁଷ୍ଟିସାରର ଏନ୍.ପି.ୟୁ. ପାଖାପାଖି ୯୫ ହୋଇଥିବା ବେଳେ, କ୍ଷୀର-ପୁଷ୍ଟିସାରର ଏନ୍.ପି.ୟୁ. ୮୫, ମାଛ କିମ୍ବା ମାଂସ-ପୁଷ୍ଟିସାରର ୭୫, ଚାଉଳ, ଗହମ ଆଦି ଶସ୍ୟ-ପୁଷ୍ଟିସାରର ୬୫ ଏବଂ ଡାଲି, ସୋୟାବିନ୍ ଆଦିରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଏନ୍.ପି.ୟୁ. ହେଉଛି ୫୫ । ଏହାର ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଅଣ୍ଡା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଶତକଡ଼ା ୯୫ ଭାଗ ଶରୀରରେ ସଦୁପଯୋଗ ହେଉଥିବାବେଳେ ଡାଲି କିମ୍ବା ସୋୟାବିନ୍‌ରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଶତକଡ଼ା ୫୫ ଭାଗ ମାତ୍ର ସଦୁପଯୋଗ ହୋଇଥାଏ ଶରୀରରେ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ, 'ଉତ୍ତମ ମାନ'ର ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ 'ନିମ୍ନମାନ'ର ପୁଷ୍ଟିସାର କହିବାରେ ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକତା କିଛି ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ, ବିଚାର କରନ୍ତୁ ଚାଉଳ, ଗହମ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର କଥା । ଏଭଳି ପୁଷ୍ଟିସାରରେ 'ଲାଇସିନ୍' ନାମକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍, ହେଲେ, 'ମେଥିଓନିନ୍' ନାମକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ । ଲାଇସିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହି ଧରଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ନିମ୍ନମାନର । ସେହିପରି ଡାଲିରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରରେ ମେଥିଓନିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍ ହୋଇଥିବା ସ୍ଥଳେ ଲାଇସିନ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ । ମେଥିଓନିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍ ରହିଥିବାରୁ ଡାଲି-ପୁଷ୍ଟିସାର ମଧ୍ୟ ନିମ୍ନମାନର । କିନ୍ତୁ, ଡାଲି ଭାତ, କି ରୁଟି ଡାଲି ଖାଇବା ଫଳରେ ରୁଟି କି ଭାତ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଲାଇସିନ୍ ଅଭାବ ଡାଲି-ପୁଷ୍ଟିସାର ପୂରଣ କରିଦିଏ । ସେହିପରି ଡାଲି-ପୁଷ୍ଟିସାରର ମେଥିଓନିନ୍ ଅଭାବ ପୂରଣ କରିଦିଏ ଭାତ କି ରୁଟିର ପୁଷ୍ଟିସାର । ଏହାଫଳରେ, ଦେହରେ ଲାଇସିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ କି ମେଥିଓନିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ମାଛମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ନ ଖାଇଲେ ଶରୀର ଉଚ୍ଚମାନର ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ନିରାମିଷାଶୀ ହୋଇ ଅନ୍ୟ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣରେ ମିଶାମିଶି କରି ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରିବ ।

ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କଠାରେ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷାରୁ ପ୍ରମାଣିତ ଯେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ଅନୁକୂଳ ହେଉଛି ଅଣ୍ଡାର ପୁଷ୍ଟିସାର । ତା' ତଳକୁ ଯଥାକ୍ରମେ କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ, ଚାଉଳ ଏବଂ ଗହମରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ସ୍ଥାନ ।

ପ୍ର – ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର ?

ଉ – ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯାହାର ଓଜନ ଯେତେ କିଲୋଗ୍ରାମ୍, ସିଏ ସେତିକି ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମୋ'ର ଓଜନ ୫୫ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ହୋଇଥିବାରୁ ମୋ' ପାଇଁ ଦିନକୁ ୫୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର । ସାଧାରଣ ଭାବରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୁରୁଷ ପ୍ରତ୍ୟହ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳା ପ୍ରତ୍ୟହ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ, ମହିଳା ଜଣକ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ କି ସେ ନିଜ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥାକ୍ରମେ ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଲୋଡ଼ା । ବୟସ ଅନୁପାତରେ ୧ରୁ ୯ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ୨୦ରୁ ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ୧୦ରୁ ୧୮ ବର୍ଷର ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ୫୦ରୁ ୮୦ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଓଜନ ଅନୁପାତରେ କାହାପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର ପଡ଼େ ?

ଉ – ଓଜନ ଅନୁପାତରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର ପଡ଼େ ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ । ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ପାଇଁ ଦୈନିକ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ୨ ଗ୍ରାମ୍ । ପରବର୍ତ୍ତୀ ଛଅମାସ (ଏକ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ପ୍ରତି କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ପିଛା ଏହାର ପରିମାଣ ୧.୬୫ ଗ୍ରାମ୍ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ କେତେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳେ ତାହା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା । ଏଠାରେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ପ୍ରକାର	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ହାରାହାରି ପରିମାଣ (ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ)
ଆଳୁ	୧.୦
ପରିବା	୨.୦
ଶାଗ	୪.୦
ଚାଉଳ, ଗହମ ଆଦି ଶସ୍ୟ	୮.୦ – ୧୦.୦
ଡାଲି	୧୬.୦ – ୨୦.୦
ଚିନାବାଦାମ	୨୪.୦ – ୩୦.୦
ସୋୟାବିନ୍	୩୦.୦ – ୪୦.୦
ମାଛ/ମାଂସ	୨୦.୦
ଅଣ୍ଡା	୬.୦ (ସାଧାରଣ ଆକାରର ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡାରୁ)
କାଜୁ	୨୦.୦
ମା' କ୍ଷୀର	୧.୨
ଗାଈ କ୍ଷୀର	୩.୨
ମଇଁଷି କ୍ଷୀର	୪.୪
ଛେନା	୨୦.୦

ସୋୟାବିନ୍‌ରୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଏହି ପୁଷ୍ଟିସାର ନିକୃଷ୍ଟ ।

ପ୍ର – କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଉଛି କି ନା କିପରି ଜାଣିବା ?

ଉ – ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ନ ଖାଇଲେ ମାଂସପେଶୀର ବସ୍ତୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ ପାଏ, ଘାଆ ଚଞ୍ଚଳ ଶୁଖେ ନାହିଁ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଜଣେ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରେ ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ରକ୍ତ ପିଛା ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ୬ରୁ ୮ ଗ୍ରାମ୍ । ପରିସ୍ରାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହେଉଥିବା ଯବକ୍ଷାରଜାନର ପରିମାଣରୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ଦୈନିକ ଖାଉଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ।

ପ୍ର – ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅପପୁଷ୍ଟିକୁ ଚିହ୍ନିବ କିପରି ?

ଉ – ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଭାବରୁ ସୃଷ୍ଟ ଅପପୁଷ୍ଟିକୁ ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଚିହ୍ନିବା ସବୁଠାରୁ ସହଜ । ଅପପୁଷ୍ଟି ହେଉଛି ଦୁଇପ୍ରକାର, ଯଥା– ମାରାସ୍‌ମସ୍ ଏବଂ କ୍ୱାସିଓର୍କର୍ । ଉଭୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ, କ୍ଷୟ ପାଇଯାଇଥାଏ ମାଂସପେଶୀ, ଘାଆ ହୋଇଯାଇଥାଏ ଚର୍ମରେ । ମୁଣ୍ଡର କେଶ କହରା ପଡ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ, କ୍ୱାସିଓର୍କର୍ ହେଲେ ରୋଗୀର ହାତ, ପାଦ, ମୁହଁ ଏବଂ ପେଟରେ ଜଳ ଜମି ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ଯକୃତ୍‌ର ଆକାର ବଢ଼ିଯାଏ । ଲକ୍ଷଣକୁ ଚାହିଁ ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ରୋଗୀ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ।

ପ୍ର – ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇଲେ, ତାହା ହିତକର କି ?

ଉ – ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଭିତରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ହେଉଛି ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା । ଜୀବକୋଷ ତିଆରିରେ ଉପଯୋଗ ହୋଇ ଏହା ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ଭଳି

ଏହା ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇଲେ ତାହା ଜାରିତ ହୋଇ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଶକ୍ତି ପାଇବାପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଭଳି ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଉପାଦାନକୁ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଆଦୌ ସ୍ପୃହଣୀୟ ନୁହେଁ । କେତେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟତୀତ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବାରେ କୌଣସି ଲାଭ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – 'ୟୁରିଆ' (Urea) କାହିଁକି ତିଆରି ହୁଏ ?

ଉ – ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ମିଳୁଥିବା ଆମିନୋଏସିଡ୍ ବିଭିନ୍ନ ଜୈବରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଫଳରେ ଜାତ କରେ ଆମୋନିଆ । ଆମୋନିଆ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ବିଶେଷକରି ସ୍ନାୟୁକୋଷଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ବିଷାକ୍ତ । ତେଣୁ, ବିଷାକ୍ତ ଆମୋନିଆକୁ ଉପଯୋଗ କରି ଯକୃତ୍ ତିଆରି କରି ପକାଏ ୟୁରିଆ । ୟୁରିଆର ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶେଷ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଆମୋନିଆ ଭଳି କ୍ଷତିକାରୀ ଉପାଦାନ ୟୁରିଆ ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ଶରୀର ଆମୋନିଆର ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରହେ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ ୟୁରିଆ ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଆମ ଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିଥାଏ । ଏହା ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବପର ହୁଏ ନାହିଁ । ୟୁରିଆ ପରିସ୍ରାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଷ୍କାସନରେ ବାଧା ଉପୁଜିଲେ ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତରେ ୟୁରିଆ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ ।

●

ଧାତୁସାର
(MINERALS)

ଆମ ଶରୀର ଓଜନର ସାତରୁ ଆଠ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ଧାତୁସାର । ଧାତୁସାର ଅଜୈବ ବସ୍ତୁ ବା ଅଜୈବ ମୌଳିକ (Inorganic elements) । ଆନୁପାତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ଶରୀରରେ ଖୁବ୍ କମ୍ । ତଥାପି କେଉଁ ଧାତୁସାରଟି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ତ ଅନ୍ୟ କେଉଁଟି ଥାଏ କମ୍ ପରିମାଣରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶରୀର ଓଜନର ପାଖାପାଖି ଦୁଇ ପ୍ରତିଶତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ସମ୍ଭବ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଶରୀର ଓଜନର ମାତ୍ର ୦.୦୦୦୦୪ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି କୋବାଲ୍‌ଟ୍ ।

ପ୍ର – ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟ କଅଣ ?

ଉ – ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରର ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ବିନା ଜୀବନଧାରଣ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କାରଣ, କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକରେ ତାହା ହେଉଛି ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ । ତେବେ, ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ସାଧାରଣ କାର୍ଯ୍ୟମାନ ହେଲା–

୧ । ଦାନ୍ତ, ହାଡ଼, ନଖ ଆଦି କଠିନ ଅଂଶଗୁଡ଼ିକର ଗଠନ ।

୨ । କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ନିକଟକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ପରିବହନ ଏବଂ କୋଷିକାମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଗ୍ରହଣ ।

୩ । ରକ୍ତ ସ୍କନ୍ଦନ ବା ରକ୍ତ ଜମାଟ ବନ୍ଧେଇବା (Blood coagulation)

୪ । ସ୍ନାୟୁ-ପେଶୀର ଉତ୍ତେଜନା ।

୫ । ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳ-କ୍ଷାରର ସନ୍ତୁଳନ (Acid-Base equilibrium)

୬ । ଅସ୍‌ମୋଟିକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ (Osmotic regulation)

୭ । ରକ୍ତ ଏବଂ ଜଳର ଆୟତନ ରକ୍ଷା

୮ । ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଏବଂ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା ଇତ୍ୟାଦି ।

କେତେକ ଧାତବ ଲବଣ ଏବଂ ଜଳ ପ୍ରତିଦିନ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟଖାଇ ତା'ର ଭରଣା କରାଯାଏ ।

ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଧାତୁସାରର ପରିମାଣ ସମାନ ନୁହେଁ । ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ସ୍ତନ୍ୟଦାନ, ରୋଗାବସ୍ଥା ଇତ୍ୟାଦି ଧାତୁସାରର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଧାତୁସାରର ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ କିପରି ?

ଉ – ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରରେ ଧାତୁସାରର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଇଥାଏ–

୧ । ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାର

୨ । ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଧାତୁସାର (Trace elements)

ଶରୀରରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଅଜୈବ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ୬୦-୮୦ ପ୍ରତିଶତ । ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–**କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍, ସୋଡ଼ିଅମ୍, ପୋଟାସିଅମ୍, କ୍ଲୋରାଇଡ୍** ଏବଂ **ସଲଫର୍** ବା **ଗନ୍ଧକ** ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକୁ ପୁଣି ନିମ୍ନଲିଖିତ ତିନିଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ, ଯଥା–

A. **ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରିକ ଧାତୁସାର**–ଲୌହ, ତମ୍ବା, ଆୟୋଡିନ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ଜିଙ୍କ୍ ବା ଦସ୍ତା, ମଲିବ୍‌ଡେନମ୍, କୋବାଲ୍‌ଟ୍, ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍, ସେଲେନିଅମ୍ ଏବଂ କ୍ରୋମିଅମ୍ ।

B. **ସମ୍ଭବତଃ ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରିକ ଧାତୁସାର**–ନିକେଲ୍, ଭାନାଡ଼ିଅମ୍, କ୍ୟାଡ୍‌ମିଅମ୍, ଏବଂ ବେରିଅମ୍ ।

C. **ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥିବା ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରିକ ଧାତୁସାର**–ଆଲୁମିନିୟମ, ସୀସା ବା ଲେଡ୍, ପାରଦ ବା ମର୍କରୀ, ବୋରୋନ୍, ରୁପା ବା ସିଲ୍‌ଭର୍, ବିସ୍‌ମଥ୍ ଇତ୍ୟାଦି ।

- ଏଠାରେ ସୂଚନା ଦେବା ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଯେ ଯେଉଁ ଯେଉଁ ମୌଳିକଗୁଡ଼ିକର ନାମୋଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା, ସେ ସମସ୍ତ ମୌଳିକ ଧାତୁ ନୁହଁନ୍ତି । ଧାତୁ ହୋଇ ନଥିବା କେତେକ ମୌଳିକ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଛନ୍ତି ।
- ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟହ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ବେଳେ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥିବା ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ଦୈନିକ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡ଼େ ।
- ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରିକ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ଉଦାହରଣରୁ ସୂଚନା ମିଳେ ଯେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ମୌଳିକ ବିଷୟରେ ଆମର ସନ୍ତୋଷଜନକ ଧାରଣା ନାହିଁ ।

ଏଠାରେ ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ଧାତୁସାର ବିଷୟରେ ହିଁ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସୂଚନା ଦିଆଯାଉଛି–

କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ (Calcium)

କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ହେଉଛି ଶରୀରର ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣର ଧାତୁସାର । ଅର୍ଥାତ୍, ଶରୀରରେ ଯେଉଁସବୁ ଧାତୁସାର ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ । ଜଣେ ୬୦ କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦେହରେ ରହିଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୧୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ । ପୁଣି ଆମ ଦେହରେ ଯେତେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅଛି, ତା'ର ଶତକଡ଼ା ୯୯ ଭାଗ ଜମି ରହିଛି କେବଳ ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତରେ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ କି' କି' କାମ କରେ ?

ଉ – ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ବହୁବିଧ–

୧ । ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସହ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ । ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଟାଣ କରିବାପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କର ଅଭାବ ହେଲେ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ ।

୨ । ମାଂସପେଶୀର ସଙ୍କୋଚନ ନିମନ୍ତେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

୩ । ରକ୍ତ ଜମାଟ ବନ୍ଧେଇବାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଭୂମିକା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ଏଥିନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଉପାଦାନ ଦରକାର ପଡୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ରକ୍ତ ସ୍ପନ୍ଦନ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

୪ । ସ୍ନାୟୁ ଆବେଗର ସଞ୍ଚାରଣ (Transmission of Nerve impulses) କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

୫ । କୋଷିକା ଆବରଣ ଗଠନ ଏବଂ କୋଷିକା ଆବରଣ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଜଳ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆୟନ୍‌ର ପରିବହନ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

୬ । କେତେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କରାଇବାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

୭ । ଏପରି କେତେକ ହର୍‌ମୋନ୍ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର କ୍ରିୟା ପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର । ଏପରିକି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ।

୮ । ହୃତ୍‌ପେଶୀର ସଙ୍କୋଚନ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପ୍ର – ଦୈନିକ କେଉଁ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବା ନିରାପଦ ?

ଉ – ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା **ପ୍ରତିଦିନ ୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍** ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବା ନିରାପଦ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ, ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଏବଂ ୪୦-୪୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଲୋଡ଼ା । ମା' ଗର୍ଭାଶୟରେ ଶିଶୁର ଅସ୍ଥି ଏବଂ ଦନ୍ତର ଗଠନ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ନ କଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ମା' ରକ୍ତରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଟାଣିନେଇ ମା'ଠାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍-ଅଭାବ ଜାତ କରାଏ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ମା'ର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ବଙ୍କା ଟଙ୍କା ହୋଇଯିବା ତଥା ପପରା ହୋଇ ଭାଙ୍ଗିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ ।

ଏହାଛଡ଼ା, କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମଧ୍ୟ ମା' କ୍ଷୀରରେ ଅଛି । ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ନିଜ ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସନ୍ତାନ ପେଟକୁ ଚାଲିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ମାଆଙ୍କୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ମାଆଠାରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ୪୦-୪୫ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ସେମାନଙ୍କର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ, ସେତେବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଲୋଡ଼ାପଡ଼େ ।

ଗର୍ଭବତୀ, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ଏବଂ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ **୧୦୦୦ ମି.ଗ୍ରା.** ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର । କାରଣ, ଏହି ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ଦୈନିକ **୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା.** କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର କରୁଥିବା ବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପିଲାପାଇଁ (୧-୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ) ୮୦୦ରୁ **୧୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା.** କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ଦୈନିକ ୫୦୦ରୁ ୧୦୦୦ ମି.ଗ୍ରା. କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଲୋଡ଼ା ।

ପ୍ର – କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଉ – ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳୁଥିବା ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ହେଲା– ମାଣ୍ଡିଆ, ଚାଉଳ, ଗହମ, ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଡାଲି, ସୋୟାବିନ୍, ଅଗସ୍ତି, କୋଶଳା, ସଜନା, ସାରୁ ଆଦି ନାନାପ୍ରକାରର ଶାଗ, ଶିମ୍ବ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ପ୍ରଧାନ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–କ୍ଷୀର, ଛେନା, ମାଛ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ରହିଛି ?

ଉ – ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ରହିଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ମି.ଗ୍ରା. ଏକକରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନାମ	ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ (ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ)
ମାଣ୍ଡିଆ	୩୪୦
ଅଟା	୫୦
ବୁଟ ଡାଲି	୨୦୦
ବିରି ଡାଲି	୧୫୦
ଗୋଟା ମୁଗ ଡାଲି	୧୨୫
ଚୋପାଥିବା କୋଳଥ	୨୯୦
ସୋୟାବିନ୍	୨୪୦
ଅଗସ୍ତି ଶାଗ	୧୧୩୦
ଲେଉଟିଆ, କୋଶଳା	୨୦୦-୪୦୦
ବଥୁଆ	୧୫୦
କୋବିପତ୍ର	୬୨୦
ସାରୁ ଶାଗ	୪୫୦
ପୋଦନା ପତ୍ର	୮୩୦
ମେଥି ଶାଗ	୪୦୦
ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ	୪୦୦
ଭାକୁର ମାଛ	୫୦୦
ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଶୁଖୁଆ	୩୫୦୦
କଙ୍କଡ଼ା	୧୪୦୦
ରୋହି	୬୫୦
ଅଣ୍ଡା	୬୦
ଗାଈ କ୍ଷୀର	୧୨୦
ମଇଁଷି କ୍ଷୀର	୨୦୦
ଛେନା	୧୦୦-୨୦୦

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌କୁ ରକ୍ତ ମଧକୁ ଶୋଷଣ କରାଇବାରେ କେଉଁ କେଉଁ କାରକ ଦାୟୀ ?

ଉ – ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅନ୍ତନଳୀ ମଧ୍ୟରୁ ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ଶୋଷଣ କରାଇବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଭିଟାମିନ୍ 'D' । ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇପାରୁଥିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ । ଉକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୋଗୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍-ଶୋଷଣ ସହଜ ହୋଇଯାଏ ।

'ପାରାଥାଇରଏଡ୍' ହର୍‌ମୋନ (Parathyroid Hormone) ନାମକ ଏକ ହର୍‌ମୋନ୍ ମଧ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଶୋଷଣ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

କିନ୍ତୁ, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଏବଂ ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦିରେ ରହିଥିବା 'ଫାଇଟେଟ୍' (Phytates) ଏବଂ 'ଅକ୍‌ସାଲେଟ୍' (Oxalates) ତଥା ଅଧିକ ପରିମାଣର ଫସ୍‌ଫେଟ୍ (Phosphates) କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଶୋଷଣରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ, ଅଧିକ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅଭାବ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

ପ୍ର – ଆମ ରକ୍ତରେ କେତେ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ରହିଛି ?

ଉ – ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ପ୍ରତି ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ 'ପ୍ଲାଜ୍‌ମା' (Plasma) କି 'ସିରମ୍' (Serum) ପିଛା ମୋଟ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ୯-୧୧ ମି.ଗ୍ରା. । କିନ୍ତୁ, ଏହାର ଅଧାଅଧି (୪.୫-୫.୫ ମି.ଗ୍ରା./dl) ଆୟନୀକୃତ (Ionised) ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । ଏଇ ଆୟନୀକୃତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ହିଁ ସର୍ବାଧିକ ସକ୍ରିୟ । ଅନ୍ୟ ଅଧକ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ସହ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – ଆଗରୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ଯେ ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ପିଛା ୯-୧୧ ମି.ଗ୍ରା. । ଏଥିରୁ ସୂଚନା ମିଳୁଛି ଯେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ମାତ୍ର ୨-୩ ମି.ଗ୍ରା. ଭିତରେ ଏପଟ ସେପଟ ହୋଇଥାଏ । କ୍ୟାଲସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ସାମାନ୍ୟ କମିଗଲେ କି ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼ିଗଲେ, ତାହାର ପରିଣାମ ଶୁଭଙ୍କର ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ଅତି ସନ୍ତୋଷଜନକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଶରୀରରେ ।

ଏହି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟପାଇଁ ଶରୀର ତିନିଟି ହର୍‌ମୋନ୍‌କୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇଥାଏ । ଏଥିରେ ନିୟୋଜିତ ହେଉଥିବା ହର୍‌ମୋନ୍ ତିନୋଟି ହେଲା–

୧ । **କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ୍ (Calcitriol)**–କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ 'D'ର ସକ୍ରିୟ ଯୌଗିକ । ଯକୃତ୍ ଏବଂ ବୃକ୍‌କରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ ।

୨ । **ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍**–ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍ ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ ।

୩ । **କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟୋନିନ୍ (Calcitonin)**–ଏହା ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ବା ଥାଇରଏଡ୍ (Thyroid) ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ରକ୍ତ-କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଥାଏ ନିମ୍ନଲିଖିତ ତିନିଟି ଅଙ୍ଗରେ–

୧ । ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ

୨ । ଅସ୍ଥି ଏବଂ

୩ । ବୃକ୍‌କ

କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ୍ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଶୋଷଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଇ ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼େଇଦିଏ । ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ବଳକା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌କୁ ନେଇ ଜମେଇ ରଖେ ଅସ୍ଥିରେ ।

ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଶୋଷଣ ଦ୍ରୁତତର କରିଦିଏ । ବୃକ୍‌କରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପୁନଃଶୋଷଣ (Reabsorption) କରାଇ ରକ୍ତରେ ଏହାର ମାତ୍ରା ବଢ଼େଇଦିଏ ଓ ପରିସ୍ରାରେ ଏହାର ନିଷ୍କାସନ ହ୍ରାସ କରିଦିଏ । ତେବେ, ଏଇ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ଅସ୍ଥି ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ । ଅସ୍ଥି ହେଉଛି କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଭଣ୍ଡାର । ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଏଇ ଖବର ପାଇଯାଏ ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ଉକ୍ତ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ କ୍ଷରିତ ହୁଏ ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ । ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ଅସ୍ଥିରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରିଆସି ରକ୍ତରେ ମିଶେ ଓ ଏହା ଫଳରେ ରକ୍ତ-କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ ।

କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟୋନିନ୍‌ର କ୍ରିୟା ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ହରମୋନ୍ କ୍ରିୟାର ବିପରୀତ । ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ବଳକା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌କୁ କାଲ୍‌ସିଟୋନିନ୍ ଜମେଇଦିଏ ଅସ୍ଥିରେ । ଅସ୍ଥିରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରିଯିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବାଧା ଦେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରିସ୍ରାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ନିଷ୍କାସନକୁ ସୁଗମ କରିଦିଏ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ହ୍ରାସ-ବୃଦ୍ଧିକୁ ଚାହିଁ ତିନୋଟିଯାକ ହରମୋନ୍ ନିଜ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷାକରି ଏବଂ ଅନ୍ତନଳୀ, ଅସ୍ଥି ଓ ବୃକ୍କ ଉପରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରଭାବ ପକେଇ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍-ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଶରୀରରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – କିଛି ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମଳ ଦେଇ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ । ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରିଯାଏ ପରିସ୍ରାରେ ।

ପ୍ର – ଦାନ୍ତରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର କ'ଣ କିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା ରହିଛି ?

ଉ – ହଁ, ହାଡ଼ର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସିନା ହରମୋନ୍‌ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣାଧୀନ, ହେଲେ ଦାନ୍ତରେ ଜମିଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଏ ସିନା, କିନ୍ତୁ ଦାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ବା ପପରା ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଶୈଶବରୁ ପ୍ରଯତ୍ନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ପ୍ର – କେଉଁ ରୋଗରେ ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ବଢ଼ିଯାଏ ?

ଉ – କୌଣସି କାରଣରୁ ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କରାଇଲେ ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ କାହିଁକି ?

ଉ – ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବା ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଜାତ ହୁଏ 'ଟିଟାନି' (Tetany) ନାମକ ରୋଗ । 'ଟିଟାନି'ରେ ସ୍ନାୟୁ-ପେଶୀ ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ତେଣୁ, ପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ହେବା ଏବଂ ବାତ ମାରିବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି

ନିଷ୍କ୍ରିୟ ହୋଇ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁପାତରେ ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ହର୍ମୋନ୍ କ୍ଷରଣ କରି ନ ପାରିଲେ ଏଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜେ ।

ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D'ର ଅଭାବ ହେଲେ ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଇ 'ରିକେଟ୍‌ସ୍' ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ପ୍ର – 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ରୋଗ ସହ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ସମ୍ପର୍କ କଅଣ ?

ଉ – 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ଏକ ଅସ୍ଥିରୋଗ । 'ଅଷ୍ଟିଓ' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ 'ଅସ୍ଥି' ଏବଂ 'ପୋରୋସିସ୍'ର ଅର୍ଥ 'ଛିଦ୍ରତା' । ତେଣୁ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ହେଉଛି 'ଅସ୍ଥିଛିଦ୍ରତା' ବା ଅସ୍ଥି ଶୁଷିରତା । ଏହି ରୋଗରେ ହାଡ଼ରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ଏବଂ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ହାଡ଼ର ବସ୍ତୁତ୍ୱ । ଫଳରେ ଅସ୍ଥି ହୋଇଯାଏ ଛିଦ୍ରିତ ଏବଂ ଭଙ୍ଗୁର । ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ପାର ହୋଇଗଲେ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ତେବେ, ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ହାରରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ଥି ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯିବାରୁ ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କର ପାଇଖାନା, ଗାଧୁଆଘର କି ନଳାମୁହଁରେ ଗୋଡ଼ ଖସି ପଡ଼ିଗଲେ ସେମାନଙ୍କର ଗୋଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ସେଇଥିପାଇଁ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍'କୁ କେହି କେହି 'ଚୁପ୍‌ସଇତାନିଆ' ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି ।

ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଜଣା ନାହିଁ । ତେବେ, ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ରକ୍ତରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ୍ ପରିମାଣ କମିଯାଇ ହାଡ଼ରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଜମିବା ବ୍ୟାହତ ହୋଇପଡ଼େ । ତାହାଛଡ଼ା, ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି କି କାମଧନ୍ଦା ନ କରି ଆଳସ୍ୟ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ବି ହାଡ଼ରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଜମିପାରେ ନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ନାମକ ସ୍ତ୍ରୀ-ହର୍ମୋନ୍ କମିଯିବା ମଧ୍ୟ ଏହାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ।

ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରୋଗ ହେଲେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ (Estrogen) ହର୍ମୋନ୍ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ 'କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟ୍ରାଇଓଲ' ଏବଂ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ରହିଥିବା ଔଷଧ । ତାହାଛଡ଼ା, ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ।

ଫସ୍‌ଫରସ୍ (Phosphorus)

ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଥାଏ ପାଖାପାଖି ୧ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ଫସ୍‌ଫେଟ୍ । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷିକାରେ ଏହା ରହିଛି । ଏହାର ଅଧିକାଂଶ ପରିମାଣ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହ ମଧ୍ୟ ଏହା ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ କ୍ରିୟା କରେ ।

ପ୍ର – ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଆମ ଶରୀରରେ କି' କି' ଉପକାର କରିଥାଏ ?

ଉ – ୧ । ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

୨ । ଏ.ଟି.ପି. (ATP), ଜି.ଟି.ପି. (GTP) ଏବଂ କ୍ରିଏଟିନ୍ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ (Creatine Phosphate) ଭଳି ଅଣୁମାନ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟାପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଶକ୍ତିପ୍ରଦାୟୀ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଏବଂ ବିନିଯୋଗ ପାଇଁ ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

୩ । ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ଯୁକ୍ତ ସ୍ନେହସାର ବା ଫସ୍‌ଫୋଲିପିଡ୍‌ସ୍ (Phospholipids), ଫସ୍‌ଫରସ୍‌ଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ବା ଫସ୍‌ଫୋପ୍ରୋଟିନ୍‌ସ୍ (Phosphoproteins) ଏବଂ ଡି.ଏନ୍.ଏ. (DNA) ଓ ଆର୍.ଏନ୍.ଏ. (RNA)ର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ନିମନ୍ତେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ ।

୪ । କେତେକ ପ୍ରକାର ଭିଟାମିନ୍, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କରାଇ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାରେ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଦରକାର ।

୫ । ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ରକ୍ତର ପି.ଏଚ୍. (pH) ହେଉଛି ୭.୪ । ପି.ଏଚ୍.ରୁ ରକ୍ତର ଉଦ୍‌ଜାନ ଆୟନ୍‌ର ମାତ୍ରା ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବଢ଼ିଗଲେ କିମ୍ବା କମିଗଲେ ଜୀବନ ବିପଦାପନ୍ନ ହୋଇଉଠେ । ତେଣୁ, ଏହାକୁ 7.4ରେ ସ୍ଥିର ରଖିବା ଜରୁରୀ । ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ପି.ଏଚ୍.କୁ ସ୍ଥିର ରଖିବାରେ ସହାୟତା କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଦିନକୁ ଆମପାଇଁ କେତେ ପରିମାଣର ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ଖାଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଏହା କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ପ୍ରାୟତଃ ଏକତ୍ର ରହିଥାଏ । ତେଣୁ, ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳେ, ସେହିସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଯାଏ ଫସ୍‌ଫରସ୍ । କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ଶାଗ, ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଛି ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ । ଆମ ପାଇଁ ଯେଉଁ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପ୍ରତିଦିନ ଦରକାର ପଡ଼େ, ସେହି ପରିମାଣର ଫସ୍‌ଫରସ୍ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ପ୍ରତିଦିନ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ମାତ୍ରା କେତେ ?

ଉ – ପ୍ରତି ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ସିରମ୍‌ରେ ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ମାତ୍ରା ୩-୪ ମି.ଗ୍ରା. ।

ପ୍ର – ଫସ୍‌ଫେଟ୍ କ'ଣ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ହଁ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିସ୍ରାରେ ଦୈନିକ ପାଖାପାଖି ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ପରିମାଣର ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ପରିସ୍ରାରେ ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଉପାଦାନ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ମାତ୍ରା ମାପି କ'ଣ ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ?

ଉ – ହଁ । କେତେକ ରୋଗରେ ରକ୍ତର ଫସ୍‌ଫେଟ୍ ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗରେ ଏହି ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ବେକର ସାମନା ପଟେ ଥିବା ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା ବଢ଼ିଗଲେ ରକ୍ତ-ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଏବଂ ପାରାଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କ୍ଷମତା କମିଗଲେ ରକ୍ତ-ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ରିକେଟ୍‌ସ ଏବଂ ଅଷ୍ଟିଓମାଲାସିଆ ରୋଗରେ ରକ୍ତ-ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସପାଏ । କେତେକ ଧରଣର ଅସ୍ଥିରୋଗକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ରକ୍ତ-ଫସ୍‌ଫେଟ୍‌ର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଖୁବ୍ ଉପଯୋଗୀ ।

ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ (Magnesium)

ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଥାଏ ପାଖାପାଖି ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ । ଏହି ପରିମାଣର ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ରହିଥାଏ ଅସ୍ଥିରେ । ଅବଶିଷ୍ଟ ପରିମାଣ କୋଷିକା ଏବଂ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ତରଳ ପଦାର୍ଥରେ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧ । ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

୨ । ବିଭିନ୍ନ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

୩ । ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ପେଶୀକ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପ୍ର – ଦିନକୁ କେତେ ପରିମାଣର ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର ?

ଉ – ଜଣେ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାପାଇଁ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୩୦୦-୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଦରକାର ।

ପ୍ର – ଏହା କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ ?

ଉ – ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଯୋଗାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଚାଉଳ, ଗହମ, ପନିପରିବା, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ପାଚିଲା ଫଳ, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ ।

ପ୍ର – ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ କି' କି' ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ?

ଉ – ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ । କାହା କାହାଠାରେ ବାତ ମାରିବାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ପେଶୀ ସ୍ଫୁରଣ (Muscle twitching) ମଧ୍ୟ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ।

ସୋଡ଼ିଅମ୍ (Sodium)

ଆମ ଶରୀରର ଦୁଇତୃତୀୟାଂଶ ଭାଗ ହେଉଛି ଜଳ । ଅର୍ଥାତ୍ ଜଣେ ୬୦ କି.ଗ୍ରା. ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପାଖାପାଖି ୪୦ କି.ଗ୍ରା. ଜଳ ଥାଏ । ଏହି ଜଳ ଥାଏ କୋଷିକା ଭିତରେ ଏବଂ କୋଷିକାର ବାହାରେ ମଧ୍ୟ । କୋଷିକା ବାହାର ଜଳରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ତେବେ, ଶରୀରରେ ଯେତେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଥାଏ, ତା'ର ଅଧାଅଧି ଥାଏ ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତରେ ।

ପ୍ର – ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଆମ ଶରୀରରେ କି' କି' କାମ କରିଥାଏ ?

ଉ – ୧ । କ୍ଲୋରାଇଡ଼ (Cl^-) ଏବଂ ବାଇକାର୍ବୋନେଟ୍ (HCO^-_3) ସହ ମିଶି ଏହା ଶରୀରର ଅମ୍ଳ-କ୍ଷାର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷାକରେ । ଅମ୍ଳ-କ୍ଷାରରେ ସନ୍ତୁଳନ

ରହିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରକ୍ତରେ ପି.ଏଚ୍. ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରରେ ହିଁ ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାଏ ।

୨ । ଶରୀରରେ ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ (Water balance) ଏବଂ ଅସ୍‌ମୋଟିକ୍-ସନ୍ତୁଳନ (Osmotic balance) ରକ୍ଷା କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ।

୩ । ପେଶୀ-କ୍ରିୟାରେ ମଧ୍ୟ ଭାଗ ନେଇଥାଏ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ।

ପ୍ର — ପ୍ରତ୍ୟହ ଆମ ପାଇଁ କେତେ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଲୋଡ଼ା ?

ଉ — ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଖାଇବା ଲୁଣ ବା ସୋଡ଼ିଅମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ (NaCl)କୁ ନେଇ ବିଚାର କରାଯାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ୫-୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ଲୁଣ ଖାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ । ତଥାପି, ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଚାହିଁ କିଏ ବେଶୀ ଲୁଣ ଖାଇଥାଏ ତ କିଏ ଖାଇଥାଏ କମ୍ ଲୁଣ । ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟମାନେ ଉତ୍ତର ଭାରତୀୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନଙ୍କଠାରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ଲୁଣ ଖାଇବା ବାରଣ କରାଯାଏ । କାରଣ, ରକ୍ତରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା ରକ୍ତଚାପକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ ।

ପ୍ର — ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଉ — ଖାଇବା ଲୁଣ ତ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ । ତାହାଛଡ଼ା, ଲୁଣିଆ ଲାଗୁଥିବା ଆଚାର, ପାମ୍ପଡ଼, ଲୁଣି ବିସ୍କୁଟ, ଛେନା, ପାଉଁରୁଟି, ଶୁଖୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି । ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଶାଗ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ବେଶୀ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ମିଳେ ।

ପ୍ର — ଆମ ରକ୍ତରେ କେତେ ମାତ୍ରାରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଅଛି ? ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ — ଆମ ସିରମ୍‌ରେ ସୋଡ଼ିୟମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଲିଟର୍ ପିଛା ୧୩୫-୧୪୫ ମିଲିଇକ୍ୟୁଇଭାଲେଣ୍ଟ୍ (135-145 milliequivalent per litre) । 'ମିଲିଇକ୍ୟୁଇଭାଲେଣ୍ଟ୍ ପର ଲିଟର୍'କୁ ସଂକ୍ଷେପରେ mEq/l ଭାବରେ ଲେଖାଯାଏ ।

ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣର ସୋଡ଼ିଅମ୍ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ ପରିସ୍ରାରେ । ତାହାଛଡ଼ା, ଝାଳ ଏବଂ ମଳରେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – ବୃକ୍କ ହିଁ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ପ୍ରଧାନ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ । ବୃକ୍କ ଏବଂ ଅଧିବୃକ୍କ ଗ୍ରନ୍ଥି (Adrenal cortex)ରୁ କ୍ଷରିତ କେତେକ ହରମୋନ୍ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗରେ ରକ୍ତରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସପାଏ ? ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଗଲେ କି' କି' ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ?

ଉ – ପତଳା ଝାଡ଼ା, ଅତ୍ୟଧିକ ବାନ୍ତି, ଅତ୍ୟଧିକ ପରିସ୍ରା ଏବଂ ବେଶୀ ଝାଳ ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ରକ୍ତରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । କାରଣ, ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ପରିସ୍ରା ଏବଂ ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ।

ରକ୍ତରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରରୁ କମିଗଲେ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ । ତା'ର ଭୋକ ମରିଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଏ । ଗୋଡ଼ ଘୋଳାବିନ୍ଧାକରି ବାଉଳା ଉଠେ । ଜଣେ ଜଣେ ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଜଣେ ଜଣକୁ ବାତ ମାରେ ମଧ୍ୟ ।

ଏଭଳି ରୋଗୀକୁ ଲୁଣପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ କିମ୍ୱା ସାଲାଇନ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ।

ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ହେଲେ ଏବଂ ଖରାତରାରେ ବୁଲି ଦେହରୁ ବେଶୀ ଝାଳ ବାହାରିଗଲେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଏ' ଧରଣର କେତେକ ମୃଦୁ ଅନୁଭୂତି ନିଶ୍ଚୟ ରହିଛି ।

ପୋଟାସିଅମ୍ (Potassium)

କୋଷିକାର ବାହାରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥିବା ବେଳେ କୋଷିକା ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ରସରେ ରହିଥାଏ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୋଟାସିଅମ୍ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର କାମ କ'ଣ ?

ଉ – ୧ । କୋଷିକା ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ, ଅମ୍ଳ-କ୍ଷାର ସନ୍ତୁଳନ ଏବଂ ଅସ୍‌ମୋଟିକ୍ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ପୋଟାସିଅମ୍ ।

୨ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟ ପୋଟାସିଅମ୍ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

୩ । କେତେକ ପ୍ରକାରର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କ୍ରିୟା ପୋଟାସିଅମ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।

୪ । ସ୍ନାୟୁ-ଆବେଗ ସଞ୍ଚାରଣରେ ମଧ୍ୟ ପୋଟାସିଅମ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଦିନ କେତେ ପରିମାଣର ପୋଟାସିଅମ୍ ଦରକାର ଏବଂ ଏହା କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳେ ?

ଉ – ଜଣେ ବୟସ୍କ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ଦିନକୁ ୩-୪ ଗ୍ରାମ୍ ପୋଟାସିଅମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ପାଚିଲା ଫଳ ହେଉଛି ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ।

ପଇଡ଼ପାଣି, କଦଳୀ, କମଳା, ସପୁରି, ଅଙ୍ଗୁର, ଆଳୁ, ଶିମ୍ବ, ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା ଇତ୍ୟାଦି ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୋଟାସିଅମ୍ ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଜଣେ ବୟସ୍କ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତିର ରକ୍ତରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା କେତେ ?

ଉ – ଜଣେ ବୟସ୍କ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତିର ସିରମ୍‌ରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ୩.୫-୫.୦ mEq/l. ।

ପ୍ର – କେଉଁ ରୋଗରେ ରକ୍ତରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ ଏବଂ ପୋଟାସିଅମ୍ କମିଗଲେ କି' କି' ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ?

ଉ – ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ରକ୍ତରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । କାରଣ, ଝାଡ଼ା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଯାଇଥାଏ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୋଟାସିଅମ୍ । ଏହାଛଡ଼ା, ଅନ୍ୟ ବହୁ ରୋଗରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ପୋଟାସିଅମ୍ ସ୍ୱଳ୍ପତା ଯୋଗୁ ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ । ସେ ବାଉଳିଚାଉଳି ହୋଇପାରେ । ଜଣ ଜଣଙ୍କଠାରେ ପକ୍ଷାଘାତ (Paralysis)ର ଲକ୍ଷଣ

ଦେଖାଦିଏ । ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଇ.ସି.ଜି. ପରୀକ୍ଷାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ଏ' ଧରଣର ରୋଗୀଙ୍କୁ ପୋଟାସିଅମ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ରୋଗୀର ଚେତାଥିଲେ ତା'କୁ ଫଳରସ ପିଆଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ବଢ଼ିଗଲେ କି' କି' ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରେ ?

ଉ – ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳହାନି, ଡାଇବେଟିସ୍ ଜନିତ ଅଚେତ ଅବସ୍ଥା, କେତେକ ଧରଣର ବୃକ୍କ ରୋଗ ବା ବୃକ୍କ ଅକ୍ଷମତାରେ ରକ୍ତରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ହାତପାଦ ଝିମିଝିମି ହେବା, ପକ୍ଷାଘାତର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା, ନାଡ଼ିର ଗତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ଇତ୍ୟାଦି ହେଉଛି ପୋଟାସିଅମ୍ ବଢ଼ିଯିବାର କେତୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ପୋଟାସିଅମ୍ ବଢ଼ିଗଲେ ତାହା ଇ.ସି.ଜି. (ECG) ପରୀକ୍ଷାରୁ ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼େ ।

ଏ' ଧରଣର ରୋଗୀଙ୍କୁ ଫଳରସ ଏବଂ ପୋଟାସିଅମ୍-ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ମନା । ଡାୟାଲିସସ୍ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ଲୋରାଇଡ୍ (Chloride)

ପ୍ର – ଶରୀରରେ କ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧ । ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ, ଅମ୍ଳ-କ୍ଷାର ସନ୍ତୁଳନ, ଅସ୍‌ମୋଟିକ୍ ସନ୍ତୁଳନ ହେଉଛି କ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ପ୍ରଧାନ କାମ ।

୨ । ପାକସ୍ଥଳୀ ରସରେ ଥିବା ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରିକ୍ ଅମ୍ଳ (Hydrochloric acid) ତିଆରି ପାଇଁ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ଦିନକୁ କେତେ ପରିମାଣର କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଦରକାର ଓ ଏହା କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳେ ?

ଉ – ଖାଇବା ଲୁଣ ଆକାରରେ ଦିନକୁ ୫-୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ ଖାଇଲେ କ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି,

ସେହିସବୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ସୋଡ଼ିଅମ୍ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଉତ୍ତରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ କ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ମାତ୍ରା କେତେ ?

ଉ – ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ସିରମ୍‌ରେ କ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ମାତ୍ରା 95-105 MEq/l ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ କ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ କିପରି ?

ଉ – ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରୁ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ବାହାରିଯାଇ ଏହାର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ସଲଫର୍ (Sulfur) ବା ଗନ୍ଧକ

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଗନ୍ଧକର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧ । ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରି ପାଇଁ ଦରକାର ପଡ଼େ ଆମିନୋଏସିଡ୍ । ସିଷ୍ଟେନ୍ (Cysteine), ସିଷ୍ଟାଇନ୍ (Cystine) ଏବଂ ମେଥିଓନିନ୍ (Methionine) ନାମକ ତିନୋଟି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ଗନ୍ଧକ ପରମାଣୁ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ମେଥିଓନିନ୍ ଅଣୁ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁ ନଥିବାରୁ, ତାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

୨ । ଭିଟାମିନ୍ B_1 ଏବଂ ବାୟୋଟିନ୍, ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଲାଇପୋଇକ୍ ଏସିଡ୍ ଭଳି ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ଗନ୍ଧକ ପରମାଣୁ ରହିଛି ।

୩ । ହାଡ଼, ଉପାସ୍ଥି (Cartilage) ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଜୈବରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଗନ୍ଧକ ପରମାଣୁ ଧାରଣ କରିଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଗନ୍ଧକ ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ପୁଷ୍ଟିସାରପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଗନ୍ଧକର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଲୌହ (Iron)

ଆମ ଶରୀର-ଯନ୍ତ୍ରଟି ସିନା ଲୁହାରେ ତିଆରି ହୋଇନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଶରୀର ପାଇଁ ଲୌହ ହେଉଛି ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଦେହରୁ ସବୁଯାକ ଲୌହ ବାହାର କରିନେଲେ ଜୀବନଧାରଣ ସମ୍ଭବ ହେବ ନାହିଁ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ଲୌହର ପରିମାଣ ୩-୫ ଗ୍ରାମ୍ । ଏହାର ପାଖାପାଖି ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଥାଏ ରକ୍ତର ଲୋହିତ କୋଷିକା ଭିତରେ । ଲୋହିତ କୋଷିକା ଭିତରେ ଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ଲୌହ ଦରକାର । ପ୍ରତି ଏକ ମିଲିଲିଟର୍ ରକ୍ତରେ ଲୋହିତ କୋଷିକାର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୫୦୦ କୋଟି । ତେଣୁ, ଆମ ଦେହରେ ଥିବା ୪ରୁ ୫ ଲିଟର୍ ରକ୍ତରେ ପ୍ରାୟ ୨୫ ଲକ୍ଷ କୋଟି ଲୋହିତ କୋଷିକା ରହିଛି । ସେହିପରି ମାଂସପେଶୀରେ ଥିବା ପେଶୀ କୋଷିକାରେ ଥାଏ 'ମାୟୋଗ୍ଲୋବିନ୍' (Myoglobin) ନାମକ ଉପାଦାନ । ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଭଳି 'ମାୟୋଗ୍ଲୋବିନ୍' ମଧ୍ୟ ଲୌହ ଧାରଣ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଲୌହର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ଯୌଗିକ ସହ ଲୌହ ପରମାଣୁ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ଯୌଗିକର ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଲୌହ ନିଜର କ୍ରିୟା କରିଥାଏ । ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଏବଂ ମାୟୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପରିବହନ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ, ଲୌହ ମଧ୍ୟ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପରିବହନର ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଦେହରେ ଲୌହର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ତିଆରି ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଏହାର ପରିଣାମରେ, ଶରୀରର କୋଷିକାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚେଇବାରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଅପସାରଣ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ।

୨ । ଆମେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ପରିତ୍ୟାଗ କରିଥାଉ । ଏହାକୁ କୁହାଯାଏ ବାହ୍ୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା । କିନ୍ତୁ କୋଷିକା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମାଇଟୋକୋଣ୍ଡ୍ରିଆ (Mitochondria) ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକାରର 'ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା' ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଅନ୍ତଃ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (Internal respiration) ବୋଲି କହନ୍ତି । ସେଠାରେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ସ୍ଥାନାନ୍ତର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଜାରଣ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କ୍ରିୟାରେ 'ସାଇଟୋକ୍ରୋମ୍ସ୍' (Cytochromes) ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରକାରର ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ସେମାନେ ହେଲେ ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍ ବାହକ । ସେହି 'ସାଇଟୋକ୍ରୋମ୍ସ୍' ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରମାନ ଲୌହ ପରମାଣୁ ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତଃ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଶରୀରରେ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ।

୩। ଅମ୍ଳଜାନ ବିନା ଆମେ ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଅମ୍ଳଜାନଧାରୀ କେତେକ ଉପାଦାନ ଆମ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ମୁକ୍ତମୂଳକ ବା ଫ୍ରି-ରେଡ଼ିକାଲ୍ (Free Radicals) । ମୁକ୍ତମୂଳକର କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବକୁ ଲାଘବ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀର କୋଷିକାରେ ଥାଏ 'ପେରୋକ୍ସିଡେଜ୍' (Peroxidase) ଏବଂ 'କାଟାଲେଜ୍' (Catalase) ନାମକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । 'ପେରୋକ୍ସିଡେଜ୍' ଏବଂ 'କାଟାଲେଜ୍'ରେ ମଧ୍ୟ ଲୌହ ରହିଛି । ଦେହ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରିଦେବାରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

୪। ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ପୁଷ୍ଟ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଲୌହର ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ପ୍ର – ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣର ଲୌହ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉ – ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ଲୌହର ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ପୁରୁଷ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ପ୍ରାୟ ୨୮ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲୌହ ଦରକାର ପଡୁଥିବାବେଳେ ବୟସ୍କ ନାରୀଟିଏ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ପ୍ରାୟ ୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ, ନାରୀଟି ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ତା' ପାଇଁ ୪୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲୌହ ଦରକାର ହୁଏ । ବର୍ଷିକିଆ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ୧୦-୧୫ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ତ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହା ୨୫-୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ।

ପ୍ର – କାହାପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ?

ଉ – ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଲୌହ ଲୋଡ଼ା ।

ସେହିପରି, କିଶୋରୀ ତଥା ନାରୀମାନଙ୍କର ମାସିକିଆ ଋତୁସ୍ରାବରେ ଶରୀରରୁ ରକ୍ତ ବାହାରି ଯାଉଥିବାରୁ ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୌହ ମଧ୍ୟ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ କିଶୋରୀ ଏବଂ ଋତୁସ୍ରାବ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥିବା ନାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ।

ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ, ମା' ସହିତ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକ । ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଲୌହ ଦରକାର । ତାହାଛଡ଼ା, ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ତିଆରି ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଲୌହ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେଣୁ, ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀପାଇଁ ବେଶୀ ଲୌହ ଦରକାର ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଲୌହ ମିଳେ ?

ଉ – ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କଲିଜା, ମାଂସ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ବୃକ୍‌କ, ପ୍ଲୀହା, ମାଛ ଏବଂ ଅଣ୍ଡାର କେଶର ହେଉଛି ଲୌହର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ।

ଉଦ୍ଭିଜ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ନାନା କିସମର ଡାଲି, ପାଳଙ୍ଗ, ସଜନାପତ୍ର, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ଖଡ଼ା, ପୋଇ ଇତ୍ୟାଦି ଶାଗ ଏବଂ ଗୁଡ଼ ପ୍ରଧାନ ।

ତାହାଛଡ଼ା, ଲୌହପାତ୍ରରେ ରୋଷେଇ କରିବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟରେ ଲୌହ ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ରୋଷେଇଘରେ ଲୁହାପନିକି, ଲୁହା ଛୁରୀ, ଲୁହା କଡ଼େଇ, ଲୁହାର ହେମଦସ୍ତା ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ସେହି ଉପକରଣଗୁଡ଼ିକରୁ ଲୌହ ଯାଇ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଥାଏ ।

କଳକୁଟା ଚାଉଳ, କ୍ଷୀର, ଦହି ଏବଂ ଛେନାରେ ଲୌହର ପରିମାଣ ଊଣା । ମା' କ୍ଷୀରରେ ମଧ୍ୟ କମ୍ ପରିମାଣର ଲୌହ ଥାଏ । ତେବେ ମା' କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ଲୌହ ଅଧିକ ହାରରେ ଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଶାଗ ଖାଇଲେ ଲୌହର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣର ଲୌହ ରହିଛି ?

ଉ – ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ରହିଥିବା ଲୌହର ପରିମାଣ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା । ଲୌହର ପରିମାଣକୁ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନାମ	ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଲୌହର ପରିମାଣ (ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ)
ଚୁଡ଼ା	୨୦.୦
ମୁଢ଼ି	୬.୬
ଅଟା	୫.୦
ବୁଟ	୧୦.୦
ବରଗୁଡ଼ି	୮.୬
କୋଳଥ	୭.୦
ମସୁର	୭.୫
ସୋୟାବିନ୍	୧୦.୪
ଲେଉଟିଆ ଶାଗ	୧୮.୪
ଫୁଲକୋବି ପତ୍ର	୪୦.୦
ସାରୁ ଶାଗ	୧୦.୦
ପୋଦନା ପତ୍ର	୧୫.୫
ସୋରିଷ ଶାଗ	୧୬.୦
ମୂଳା ଶାଗ	୧୮.୦
କାଜୁ	୬.୦
ଶୁଖିଲା ନଡ଼ିଆ	୮.୦
ହିଙ୍ଗୁ	୪୦.୦
ଲବଙ୍ଗ	୧୨.୦
ଜିରା	୧୨.୦
ତିନ୍ତୁଳି	୧୭.୦
ହଳଦୀ	୬୮.୦
ଭେକ୍‌ଟି ମାଛ	୧୫.୦
ଛୋଟ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି	୨୮.୦
ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଶୁଖୁଆ	୫୦.୦
କଙ୍କଡ଼ା ମାଂସ	୨୧.୦
କଲିଜା	୬.୦

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟରୁ ଲୌହର ଶୋଷଣ ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – ଯେଉଁମାନେ ଲୌହ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା (Iron deficiency anaemia) ଭୋଗିଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାଛ ଏବଂ ମାଂସରେ ରହିଥିବା ଲୌହର ଶୋଷଣ ହାର ମଧ ବେଶୀ ।

ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ ଆଦି ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ରହିଥିବା 'ଫାଇଟେଟ୍' (Phytates) ଏବଂ ଶାଗରେ ଥିବା 'ଅକ୍ସାଲେଟ୍' (Oxalates) ଲୌହର ଶୋଷଣକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ । ଚା' ପିଇଲେ କି ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ମଧ ଲୌହର ଶୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଲୌହର ଶୋଷଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ ଭିଟାମିନ୍ 'C' । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇଲେ କି କଞ୍ଚା ଶାକସବଜି ଖାଇଲେ ସେଥିରେ ରହିଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'C', ଲୌହର ଶୋଷଣକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତ ମଧରେ ଲୌହର ପରିବହନ ସମ୍ଭବ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – ରକ୍ତରେ ରହିଛି 'ଟ୍ରାନ୍ସ୍‌ଫେରିନ୍' (Transferrin) ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାର । ଏହି ପୁଷ୍ଟିସାରଟି ହିଁ ଲୌହର ବାହକ । ପ୍ରତି 'ଟ୍ରାନ୍ସ୍‌ଫେରିନ୍' ଅଣୁରେ ଦୁଇଟି ଲୌହ ପରମାଣୁ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହି ଉପାୟରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ପହଞ୍ଚେ ।

ପ୍ର – ଶରୀର ମଧରେ କ'ଣ ଲୌହ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିପାରେ ?

ଉ – ହଁ । ଲୌହ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ । ତେଣୁ, ଶରୀର ଏହାକୁ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖେ ଏବଂ ଲୌହ ଅଭାବ ସମୟରେ ତା'କୁ ବ୍ୟବହାରରେ ଲଗାଏ । ଯକୃତ୍, ପ୍ଲୀହା ଏବଂ ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜା ହେଉଛି ଲୌହ ସଞ୍ଚୟ ସ୍ଥଳ । ଅସ୍ଥାୟୀ ଭାବରେ ଏହା ଅନ୍ତନଳୀ କୋଷରେ ମଧ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିପାରେ ।

କିନ୍ତୁ, ଲୌହ ପରମାଣୁ ସେହି ପ୍ରକାରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇନଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗ ବା ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରେ ଲୌହ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ, ସେଠାରେ ଥାଏ 'ଆପୋଫେରିଟିନ୍' (Apoferritin) ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାର । ଲୌହ ପରମାଣୁ ଆପୋଫେରିଟିନ ସହ

ମିଶି 'ଫେରିଟିନ୍' (Ferritin) ନାମକ ଉପାଦାନ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ଫେରିଟିନ୍ ଭାବେ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ । ପ୍ରତି 'ଆପୋଫେରିଟିନ୍' ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ପାଖାପାଖି ୪,୦୦୦ ସଂଖ୍ୟକ ଲୌହ ପରମାଣୁ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ 'ଫେରିଟିନ୍' ଅଣୁରୁ ଲୌହ ବାହାରି କାମରେ ଲାଗେ ।

ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଲୁହା ପଥର ମିଳେ, ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଲୁହା କାରଖାନା ସ୍ଥାପନ କରାଗଲା ଭଳି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାରେ ଲୌହ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ ଏବଂ ସେଠାରୁ ଲୌହ ଯାଇ ସେହି ଅସ୍ଥିମଜ୍ଜାରେ ହିଁ ରକ୍ତ ତିଆରିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ଏଠାରେ ରକ୍ତ ତିଆରିକୁ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସଂଶ୍ଲେଷଣ ଏବଂ ଲୋହିତ କୋଷିକା ତିଆରି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ତେବେ, ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ପରିମାଣ ଲୌହ ଦେହ ଭିତରକୁ ଗଲେ ତାହା ଯକୃତ୍ ଏବଂ ପ୍ଲୀହାରେ 'ହେମୋସିଡେରିନ୍' (Hemosiderin) ନାମକ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଜମିରହେ ଏବଂ କେତେକ ଧରଣର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ପ୍ର – ଶରୀରର ଲୌହ-ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ କିପରି ?

ଉ – ଶରୀରର ଲୌହ ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ହିଁ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଦେହରେ ଲୌହର ଅଭାବ ଥିଲେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ ଶୋଷିତ୍ ହୋଇଥାଏ ତ ଲୌହର ପରିମାଣ ବେଶୀ ରହିଥିଲେ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ଶୋଷଣ ହାର ।

ଲୌହ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ, ଶରୀର ଏହାକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । ପ୍ରତିଦିନ ୧ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଲୌହ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଇଥାଏ । ତେବେ, ଏହା ପରିସ୍ରାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତରେ ଲୌହର ମାତ୍ରା କେତେ ?

ଉ – ପ୍ରତି ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ପ୍ଲାଜମା ପ୍ରତି ଲୌହର ମାତ୍ରା ଜମା ୯୦-୧୫୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ । (ଏକ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଏକ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ର ୧୦୦୦ ଭାଗରୁ ଭାଗେ । ଅର୍ଥାତ୍ ୧ ମି.ଗ୍ରା. = ୧୦୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ।)

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଲୌହର ଅଭାବ ହେଲେ କି' କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ – ଲୌହର ଅଭାବ ହେଲେ ଲୌହ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା (Iron deficiency anaemia) ଜାତ ହୁଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଏହା ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ରୋଗ । ଦେଶର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ଲୋକ ଏହି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । କିଶୋରୀ, ନାରୀ, ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗର ହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ।

ପ୍ର – ଏଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜେ କାହିଁକି ?

ଉ – ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ଗରିବ ପରିବାରର ଲୋକେ ପେଟପୂରା ଖାଇବାକୁ ପାଉ ନ ଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଲୌହ ସମେତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କେତେକ ରୋଗୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ତରଳଝାଡ଼ାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ଲୌହର ଶୋଷଣ ଆଶାନୁରୂପ ନ ହେବା ଫଳରେ ଲୌହ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦିଏ । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଋତୁସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ କି ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅର୍ଶ ବେମାରି ଥାଏ, ଅଧିକ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ଯୋଗୁ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତା ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି ।

ଗାଁ ଗହଳିର ଲୋକେ ଖାଲିପାଦରେ ପଡ଼ିଆକୁ ଝାଡ଼ା ଫେରି ଯାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ପାଦର ପତଳା ଚମକୁ ଫୁଟେଇ ହୁକ୍‌ୱାର୍ମ୍ ବା ଅଙ୍କୁଶ କୃମିର ଲାର୍ଭା ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ବୟସ୍କ ଅଙ୍କୁଶ କୃମି ଅନ୍ତନଳୀରେ ଲାଖି ରହି ରକ୍ତ ଶୋଷେ । ତେଣୁ ଅଙ୍କୁଶ କୃମିରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀ ଲୌହ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ରକ୍ତହୀନତା ଥିଲେ କେଉଁ କେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ?

ଉ – ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ବଥେଇବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ଭୋକ ମରିଯିବା, ଛାତି ଧଡ଼ଧଡ଼ ହେବା, ସାମାନ୍ୟ କାମରେ ଧଇଁସଇଁ ଲାଗିବା, ହାତଗୋଡ଼ ଜଳାପୋଡ଼ା କରିବା, ପାଟି ଆଉ ଜିଭରେ ଘାଆ ହେବା, ଗୋଡ଼, ହାତ ଓ ମୁହଁ ଫୁଲିଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଥିଲେ ଏକାଗ୍ରତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ, ମନେରଖିବାର ଶକ୍ତି ବ୍ୟାହତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ପ୍ର – ରକ୍ତହୀନତା ଥିଲେ ଜଣାପଡ଼ିବ କିପରି ?

ଉ – କେହି ଶେତା ଦେଖାଗଲେ ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଛି ବୋଲି ପ୍ରଥମେ ସନ୍ଦେହ ହୁଏ । ତେବେ, ଆଙ୍ଗୁଠି ଫୁଟେଇ ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ବୁନ୍ଦା ରକ୍ତରୁ କରାଯାଉଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ରକ୍ତହୀନତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାରେ ଖୁବ୍ ସହାୟକ ।

ପ୍ର – ସୁସ୍ଥ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ପରିମାଣ କେତେ ?

ଉ – ପ୍ରତି ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ରକ୍ତ ପିଛା କେତେ ପରିମାଣର ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ରହିବା ଉଚିତ ତାହା ତଳେ ଦିଆଯାଇଛି । ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ର ମାତ୍ରାକୁ ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ।

	୧୦୦ ମି.ଲି. ରକ୍ତ ପ୍ରତି
୧-୫ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ	୧୧ ଗ୍ରାମ୍
ପିଲା	୧୨ ଗ୍ରାମ୍
ନାରୀ, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ	୧୨ ଗ୍ରାମ୍
ପୁରୁଷ	୧୩ ଗ୍ରାମ୍
ଗର୍ଭବତୀ	୧୧ ଗ୍ରାମ୍

ପ୍ର – ରକ୍ତହୀନତାର କୁପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଉ – ଆମ ଦେଶର ନାରୀମାନେ ରକ୍ତହୀନତା ଭୋଗୁଥିବାରୁ ଗର୍ଭସମ୍ପର୍କିତ କାରଣ ଯୋଗୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ସମୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପଡୁଛି । ଗର୍ଭ ନଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଉଛି । ଜନ୍ମ ପରେ ଶିଶୁମାନେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁର ଶିକାର ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ମା'ଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ଥିଲେ ବିକଳାଙ୍ଗ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେବାର ସମ୍ଭାବନା ମଧ୍ୟ ବେଶୀ । ତାହାଛଡ଼ା, ଗର୍ଭକାଳୀନ ଅନେକ ଜଟିଳତା ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭିଣୀକୁ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ରକ୍ତହୀନତା ଯୋଗୁ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନି ଘଟିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେଣୁ, ଶିଶୁଶ୍ରମିକ, ନାରୀଶ୍ରମିକ ଏବଂ ଶ୍ରମଜୀବୀ ପୁରୁଷମାନେ ଏହା ଫଳରେ ବେଶୀ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ତାହାଛଡ଼ା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇଯାଇ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ଗଚ୍ଛିତ ହେଲେ କ୍ଷତି କଅଣ ?

ଉ – ଲୌହ ଆମର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରେ । ପୁଣି ଏହା ଆମର କ୍ଷତି କରିଥାଏ ମଧ୍ୟ । 'ଥାଲାସିମିଆ' (Thalassemia), 'ହେମୋଫିଲିଆ' (Hemophilia) ଆଦି କେତେକ ରକ୍ତ ରୋଗରେ ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାଫଳରେ ରୋଗୀର ପ୍ଲୀହା, ଯକୃତ୍, ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଏବଂ ଚର୍ମରେ ଲୌହ ଜମିଯାଇ ନାନାପ୍ରକାରର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏଭଳି ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଶରୀରରୁ ଲୌହ ଅପସାରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ବାହାରିଛି ।

ତମ୍ବା (Copper)

ଆମ ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ତମ୍ବାର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ମି.ଗ୍ରା. । ତଥାପି ଏହା ଶରୀରରେ ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଦେହ ଭିତରେ ତମ୍ବା କି' କି' କାମ କରେ ?

ଉ – ୧ । ଦେହରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ସହ ତମ୍ବା ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେହିସବୁ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ତମ୍ବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏପରିକି, ମାଇଟୋକୋଣ୍ଡ୍ରିଆ ଭିତରେ ହେଉଥିବା ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାଇଟୋକ୍ରୋମ୍ ଅକ୍‌ସିଡେଜ୍ (Cytochrome oxidase) ନାମକ ଯେଉଁ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ଟି ଭାଗ ନେଇଥାଏ, ତମ୍ବା ହେଉଛି ତା'ର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ତେଣୁ, ମାଇଟୋକୋଣ୍ଡ୍ରିଆରେ ଶକ୍ତି ଜାତ କରାଇବାରେ ତମ୍ବାର ଭୂମିକା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ।

୨ । ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ସଂଶ୍ଲେଷଣ ପାଇଁ ତମ୍ବା ଦରକାର ।

୩ । ଅସ୍ଥି ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରର ବିକାଶ ତମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଆମପାଇଁ ତମ୍ବାର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ?

ଉ – ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୦.୫-୨.୦ ମି.ଗ୍ରା. ତମ୍ବା ଦରକାର ପଡୁଥିବା ବେଳେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହି ପରିମାଣ ୨.୦-୩.୦ ମି.ଗ୍ରା. ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – ଯକୃତ୍, ବୃକ୍କ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ଶାଗରୁ ଏହା ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ମିଳେ । କିନ୍ତୁ, କ୍ଷୀରରେ ଏହାର ପରିମାଣ କମ୍ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ତମ୍ବାର ଅଭାବ ହେଲେ କ୍ଷତି କଅଣ ?

ଉ – ତମ୍ବାର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଗଲେ ଏବଂ ଏହା ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ, ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକଠାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । କଣକଣଙ୍କଠାରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ତମ୍ବାର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ?

ଉ – ଯକୃତ୍, ମସ୍ତିଷ୍କ, ଚକ୍ଷୁର ଦୃଷ୍ଟିକାଚ, ବୃକ୍କ ଇତ୍ୟାଦିରେ ତମ୍ବା ଜମିଯାଇ ନାନା ପ୍ରକାରର ଜଟିଳତା ଉପୁଜେ ।

ଆୟୋଡିନ୍ (Iodine)

ଆମ ଶରୀରରେ ପାଖାପାଖି ୨୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ଆୟୋଡିନ୍ ରହିଛି । ଏହି ପରିମାଣର ସର୍ବାଧିକ ଭାଗ (୮୦ ପ୍ରତିଶତ) ରହିଥାଏ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ବା ଥାଇରଏଡ୍ ଗ୍ଲାଣ୍ଡ (Thyroid gland)ରେ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଆୟୋଡ଼ିନ୍‌ର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇଥାଏ 'ଥାଇରକ୍ସିନ୍' (Thyroxine) ଏବଂ 'ଟ୍ରାଇଆୟୋଡୋଥାଇରୋନିନ୍' (Triiodothyronine) ନାମକ ହର୍‌ମୋନ୍ । ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍ ଦୁଇଟିର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ପାଇଁ ଆୟୋଡିନ୍ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଉକ୍ତ ହର୍‌ମୋନ୍ ଦାୟୀ । ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୋଷିକା ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଚୟାପଚୟ ମଧ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆୟୋଡିନ୍ ମିଳେ ?

ଉ – ସମୁଦ୍ରଜାତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଏହା ମିଳୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜନସାଧାରଣଙ୍କଠାରେ ଆୟୋଡିନ୍‌ର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । ତେଣୁ,

ଖାଇବା ଲୁଣରେ ଏହାକୁ ମିଶାଇ ବିକ୍ରି କରାଯାଉଛି । ଏହାକୁ କୁହାଯାଉଛି ଆୟୋଡାଇଜ୍‌ଡ୍ ଲବଣ (Iodised salt) ବା ଆୟୋଡିନ୍‌ଯୁକ୍ତ ଲବଣ ।

ପ୍ର – ଆୟୋଡିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ କି' କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ – ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବରେ ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ (Goitre) ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ହେଲେ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଅଧିକ ସକ୍ରିୟ ହୋଇପଡ଼ିବାରୁ ତା'ର ଆକାର ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ, ବେକର ସାମନାପଟେ ଥିବା ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ଫୁଲିଯାଏ । ଗଳଗଣ୍ଡଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ମାଆଠାରୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥିବା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କେହିକେହି ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ କାଲ ଏବଂ ମୂକ ହୋଇଯାଇଥାନ୍ତି ।

ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ (Manganese)

ଶରୀରରେ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍‌ର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ । ଯକୃତ୍ ଏବଂ ବୃକ୍‌କରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍‌ର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧. ବିଭିନ୍ନ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ହେମାଗ୍ଲୋବିନ୍ ଏବଂ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ପାଇଁ ଏହା ଦରକାର ।

୩. ହାଡ଼ ତିଆରି ଏବଂ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର କ୍ରିୟା ନିମନ୍ତେ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଲୋଡ଼ା ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ମିଳେ ?

ଉ – ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଶାଗ ଏବଂ ଫଳରୁ ଏହା ମିଳିଥାଏ । ଚା'ରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣର ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ପ୍ର – ମାଙ୍ଗାନିଜ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ କି' କି' କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ଏହାର ଅଭାବ ହେଲେ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଆଶାନୁରୂପ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଅସ୍ଥି ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । କଣଜଣଙ୍କଠାରେ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ ।

ଦସ୍ତା (Zinc)

ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପାଖାପାଖି ୨ ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣର ଦସ୍ତା ରହିଥାଏ । ପୁରୁଷମାନଙ୍କଠାରେ ରହିଥିବା ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥି (Prostate gland)ରେ ଦସ୍ତାର ପରିମାଣ ବେଶୀ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଦସ୍ତା କି' କି' କାମରେ ଲାଗେ ?

ଉ – ୧. କେତେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ସହ ଦସ୍ତା ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଦସ୍ତା ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ହିଁ ଉକ୍ତ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ମାନ ନିଜ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରନ୍ତି ।

୨. ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟରେ ଥିବା ବି-କୋଷିକା (B-Cells)ରୁ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନାମକ ହରମୋନ୍ । ହରମୋନ୍‌ଟିର ସଂଚୟ ଏବଂ କ୍ଷରଣ ପାଇଁ ଦସ୍ତା ଆବଶ୍ୟକ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର ଅଭାବରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

୩. କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ଦସ୍ତାର ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ପ୍ର – ଆମପାଇଁ ଦିନକୁ କେତେ ପରିମାଣର ଦସ୍ତା ଦରକାର ?

ଉ – ପ୍ରତ୍ୟହ ୧୦-୧୫ ମି.ଗ୍ରା. ଦସ୍ତା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ କାଳରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଦସ୍ତାର ପରିମାଣ ବେଶୀ ?

ଉ – ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବାରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଦସ୍ତା ମିଳିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଦସ୍ତାର ଅଭାବ ହେଲେ କି' କ୍ଷତି ହୁଏ ?

ଉ – ଶରୀରରେ ଦସ୍ତାର ଅଭାବ ହେଲେ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟାହତ ହୁଏ । କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଚଞ୍ଚଳ ଶୁଖେନି । ନାକରେ ଗନ୍ଧ ବାରି ହୁଏନି । ଜିଭରେ ସ୍ୱାଦ ବାରି ହୁଏନି । ପୁଅପିଲାଙ୍କ ଅଣ୍ଡକୋଷ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇ ନ ପାରିବାରୁ ଶୁକ୍ରାଣୁ ସୃଷ୍ଟିରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ଦସ୍ତାର ଅଭାବ ରକ୍ତହୀନତା ଜାତ କରିପାରେ ।

ମଲିବ୍‌ଡେନମ୍ (Molybdenum)

ପ୍ର – ଆମ ପାଇଁ ମଲିବ୍‌ଡେନମ୍‌ର କ'ଣ କିଛି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ?

ଉ – ହଁ, କେତେକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ରେ ମଲିବ୍‌ଡେନମ୍ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସୁଗମ କରିଥାଏ ।

କୋବାଲ୍‌ଟ୍ (Cobalt)

ପ୍ର – ଶରୀରରେ କୋବାଲ୍‌ଟ୍ କେଉଁ କାମରେ ଲାଗେ ?

ଉ – କୋବାଲ୍‌ଟ୍ ହେଉଛି ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ଏକ ଉପାଦାନ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି । କୋବାଲ୍‌ଟ୍ 'ଏରିଥ୍ରୋପଏଟିନ୍' (Erythropoietin) ନାମକ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ସଂଶ୍ଳେଷଣକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ତିଆରି, ବିଶେଷକରି ଲୋହିତ କୋଷିକା ତିଆରି ପାଇଁ 'ଏରିଥ୍ରୋପଏଟିନ୍'ର ଭୂମିକା ଅଧିକ ।

ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ (Fluoride)

ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ଅଭାବ ଏବଂ ଆଧିକ୍ୟ ଆମପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧ । ଦାନ୍ତରେ ଗାତ ହୋଇ କାରିଜ୍ (Caries) ରୋଗ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ନିବାରଣ କରିଥାଏ । ଦାନ୍ତରେ ଗାତ ହେବାକୁ ଆମେ 'ଦାନ୍ତ ପୋକ କାଟିବା' ବୋଲି କହିଥାଉ । ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ଯୋଗୁ ଦାନ୍ତ ଅଧିକ ଶକ୍ତ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ତାହା ଜୀବାଣୁଜାତ ଅମ୍ଳଦ୍ୱାରା କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏନି ।

୨ । ହାଡ଼ ତିଆରି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ଲୋଡ଼ା । ଏହା ହାଡ଼କୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ଉତ୍ସ କଅଣ ?

ଉ – ପାନୀୟ ଜଳ ହିଁ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ଉତ୍ସ ।

ପ୍ର – ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗମାନ କ'ଣ ?

ଉ – ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ଦାନ୍ତ କଣା ହୋଇ 'କାରିଜ୍' ନାମକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଶରୀରରେ ଏହାର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼ ଉପରେ ଖୁବ୍ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ପିଲାମାନଙ୍କଠାରେ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦାନ୍ତର ରଙ୍ଗ ମାଟିଆ ହୋଇଯାଏ କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ଦାନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଅମସୃଣ ହୋଇଯାଏ । ଏଭଳି ପରିବର୍ତ୍ତନକୁ 'ଦାନ୍ତ-ଫ୍ଲୁଓରୋସିସ୍' (Dental Fluorosis) ବୋଲି କହନ୍ତି । ସେହିପରି, ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁ 'ଅସ୍ଥି-ଫ୍ଲୁଓରୋସିସ୍' ନାମକ ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ । ଅସ୍ଥି-ଫ୍ଲୁଓରୋସିସ୍ (Skeletal Fluorosis) ହେଲେ ହାଡ଼ରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଜମିଯାଇ ହାଡ଼ର ସାନ୍ଦ୍ରତା (Density) ବଢ଼ିଯାଏ । ଏପରିକି କେତେକ ବନ୍ଧନୀ (Legaments) ଏବଂ କୋମଳ ତନ୍ତୁରେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲସିଅମ୍ ଜମି ଯାଇପାରେ । ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ସ୍ନାୟୁବିକୃତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ରୋଗ୍ ବଢ଼ିଗଲେ ରୋଗୀ ସୁରୁଖୁରୁରେ ଚଲାବୁଲା କରିପାରେନି । ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ, ପଞ୍ଜାବ, କର୍ଣ୍ଣାଟକ ଏବଂ ଓଡ଼ିଶାର କେତେକ ସ୍ଥାନରୁ ମିଳୁଥିବା ଜଳରେ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଥିବାରୁ ସେହିସବୁ ସ୍ଥାନର ଜନସାଧାରଣ ଏବଂ ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ଫ୍ଲୁଓରୋସିସ୍ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ଥିବା ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କଲେ କି' ଉପକାର ମିଳେ ?

ଉ – ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ଥିବା ଦାନ୍ତଘଷା ପେଷ୍ଟରେ ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ 'କାରିଜ୍' ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ବୋଲି ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଦାବି କରିଥାନ୍ତି । ପୁଣି କେହି କେହି ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍ ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଫ୍ଲୁଓରାଇଡ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।

ସେଲେନିଅମ୍ (Selenium)

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ସେଲେନିଅମ୍‌ର କାମ କ'ଣ ?

ଉ – ୧ । କେତେକ ଧରଣର ଅମ୍ଳଜାନଧାରୀ ଉପାଦାନ ଶରୀର କୋଷିକାର କ୍ଷତି ସାଧନ କରିଥାନ୍ତି । କୋଷିକାରେ ଥିବା ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର,

ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଓ ଆର୍.ଏନ୍.ଏ. ଅଣୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ସେଗୁଡ଼ିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, କର୍କଟରୋଗ, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଭଳି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ସେହି ଅମ୍ଳଜାନଧାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ମୁକ୍ତମୂଳକ । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବ୍ୟାହତ କରିବାରେ ସେଲେନିଅମ୍‌ର ଭୂମିକା ରହିଛି ।

୨ । କୋଷିକାର ଜୈବ-ଆବରଣ (Biological Membrane)କୁ ଅକ୍ଷତ ରଖିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୩ । ଯକୃତ୍ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ସେଲେନିଅମ୍‌ର ଅବଦାନ ରହିଛି ।

ପ୍ର – ସେଲେନିଅମ୍ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – ଯକୃତ୍, ବୃକ୍କ ଏବଂ ସମୁଦ୍ରଜାତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ।

କ୍ରୋମିଅମ୍ (Chromium)

ଆମ ଶରୀରରେ କ୍ରୋମିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୬ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ।

ପ୍ର – କ୍ରୋମିଅମ୍ ଆମ ଶରୀରରେ କେଉଁ କେଉଁ କାମରେ ଲାଗେ ?

ଉ – ୧ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ସହ ମିଶି କ୍ରୋମିଅମ୍ ଶରୀରରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ବିନିଯୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ବିନା ଏହା ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସମ୍ପାଦନ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

୨ । ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ କ୍ରୋମିଅମ୍‌ର କିଛି ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ରୋମିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ?

ଉ – ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଛେନା ଏବଂ ମାଂସରୁ ଏହା ମିଳିଥାଏ ।

●

ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍
(VITAMINS)

ପ୍ର – ଭିଟାମିନ୍ ଆବିଷ୍କାରର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଇତିହାସ ବିଷୟରେ କିଛି ଆଲୋକପାତ କରିବେ କି ? 'ଭିଟାମିନ୍'ର ଏପରି ନାମକରଣ କରାଗଲା କାହିଁକି ?

ଉ – ଭିଟାମିନ୍ ଆବିଷ୍କାରର ବିକାଶ କାହାଣୀ ଖୁବ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ଏଠାରେ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହେବନାହିଁ । ତେବେ, ପ୍ରାଣୀ ଏବଂ ମଣିଷମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷାରୁ ସୂଚନା ମିଳିଥିଲା ଯେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ତଥା ଜଳ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ଅଜଣା ଉପାଦାନ ସନ୍ତୋଷଜନକ ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଜାପାନ୍‌ର ନାବିକମାନେ ପ୍ରାୟତଃ 'ବେରିବେରି' ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଦେଖି ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ମାଂସ, କ୍ଷୀରଗୁଣ୍ଡ ଏବଂ ପରିବାପତ୍ର ଖାଇବାକୁ ଦେବାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ 'ବେରିବେରି' ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଇଥିଲେ । ନାବିକମାନେ 'ସ୍କର୍ଭି' ନାମକ ରୋଗଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟତଃ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଥିବାର ଜାଣି ଇଂରେଜମାନେ ନାବିକମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଲେମ୍ବୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରୁ 'ସ୍କର୍ଭି' ରୋଗ ଅପସରିଗଲା । ଜାଭାର ବନ୍ଦିଶାଳାରେ ରହିଥିବା କଇଦୀମାନଙ୍କୁ ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଖୁଆଇ ସେମାନଙ୍କୁ 'ବେରିବେରି' ମୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରିଥିଲା । ମୂଷାମାନଙ୍କୁ ବିଶୁଦ୍ଧ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ଉପାଦାନମାନ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଆଶାନୁରୂପ ଭାବରେ ବିକାଶଲାଭ କରି ନ ପାରି ଅଳ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ମରିଗଲେ; କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ଷୀର ମିଶାଇଦେବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ଏବଂ ଆୟୁକାଳରେ କୌଣସି ତ୍ରୁଟି

ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲାନାହିଁ । ତେଣୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଚିନ୍ତାକଲେ ଯେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଜଣା ଉପାଦାନ ମଧ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ସେତେବେଳେ, ସେହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ କେହି କିଛି ଜାଣି ନ ଥିବାରୁ, ସେହି ଅଜଣା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିରିକ୍ତ ବା 'ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ' ରୂପେ ନାମକରଣ କରାଯାଇଥିଲା ।

୧୯୧୧ ମସିହାରେ ଫଙ୍କ୍ ନାମକ ଜଣେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କାଣ୍ଡିଆକୁଣ୍ଡା ଏବଂ ଇଷ୍ଟରୁ ଏହିଭଳି ଏକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆହରଣ କରିବାରେ ସଫଳକାମ ହେଲେ । ସେହି ଉପାଦାନଟିକୁ ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାରୁ ତାହା ଏକ 'ଆମିନ୍' (Amine) ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଲା । ଉକ୍ତ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନଟି ଜୀବନ (Vita) ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଓ ତା'ର ରାସାୟନିକ ଚରିତ୍ର 'ଆମିନ୍' ହୋଇଥିବାରୁ, ଉପାଦାନଟିର ନାମକରଣ କରାଗଲା Vita + amine ବା 'Vitamine' ବା ଭିଟାମିନ୍ ବା 'ଜୀବନ ରକ୍ଷାକାରୀ ଆମିନ୍' । ଏଇଥିପାଇଁ ତ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ ଓଡ଼ିଆ ଭାଷାରେ 'ଜୀବନୀକା' ବା 'ଜୀବସାର' ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । କ୍ରମେ ଅନ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ସନ୍ଧାନ ମିଳିଲା । ୧୯୧୨ ମସିହାରେ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା ଯେ ସମସ୍ତ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ଉପାଦାନ 'ଆମିନ୍' ନୁହଁନ୍ତି । ତେଣୁ 'Amine' ଶବ୍ଦର ଶେଷରେ ଥିବା 'e' ଅକ୍ଷରଟିକୁ ବାଦ୍ ଦିଆଗଲା । ଫଳରେ, ଭିଟାମିନ୍‌କୁ 'Vitamine' ନ ଲେଖି ଲେଖାଗଲା Vitamin ଓ ଏହି ନାମ ଏବଂ ଇଂରାଜୀ ବନାନ୍‌ରୂପେ ଭିଟାମିନ୍ ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇଛି ।

ଆବିଷ୍କାରର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ରାସାୟନିକ ଚରିତ୍ର ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ଧାରଣା ନଥିଲା । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କର ନାମକରଣ କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଉପୁଜିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହି କାରଣରୁ, ଭିଟାମିନ୍‌କୁ 'A', 'B', 'C', 'D', 'E' ହିସାବରେ ନାମକରଣ କରାଗଲା । ଅବଶ୍ୟ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଭିଟାମିନ୍‌ର ନିଜସ୍ୱ ରାସାୟନିକ ନାମ ରହିଛି, କିନ୍ତୁ ପୂର୍ବପ୍ରଚଳିତ ନାମ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଯାଇଥିବାରୁ ସେହି ନାମକରଣ ମଧ ଅଦ୍ୟାବଧି ପ୍ରଚଳିତ ।

ଭିଟାମିନ୍ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଆବିଷ୍କାର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥିଲା ଆହ୍ୱାନ । ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏଥିରେ ଯୁଗାନ୍ତକାରୀ ଅବଦାନ ଦେଇପାରିଛନ୍ତି, ତାଙ୍କୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ

ସ୍ତରର ସମ୍ମାନ ମିଳିଛି । ଅନ୍ତତଃ ୨୦ ପାଖାପାଖି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିଟାମିନ୍ କ୍ଷେତ୍ରର ଗବେଷଣା ପାଇଁ ନୋବେଲ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛନ୍ତି । କେବଳ ଭିଟାମିନ୍ B_{12} କୁ ନେଇ ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ପାଇଛନ୍ତି ପାଞ୍ଚଜଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ । ପୁଣି ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅଛନ୍ତି ଡରୋଥି ହଜ୍‌କିନ୍ ନାମ୍ନୀ ଜଣେ ମହିଳା !

ପ୍ର – ଭିଟାମିନ୍‌ର ସଂଜ୍ଞା କଅଣ ?

ଉ – ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ୧୫ରୁ ବେଶୀ । କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କର ରାସାୟନିକ ଚରିତ୍ର ଏବଂ ଗଠନ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ୍ । ସେମାନଙ୍କର କାମ ମଧ୍ୟ ଅଲଗା ଅଲଗା । ଅଧିକାଂଶ ଭିଟାମିନ୍ ଆମ ଶରୀର କୋଷରେ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଯାହା ବି ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୁଏ, ତା'ର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ କମ୍ । ତେଣୁ, ଭିଟାମିନ୍ ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ । ଭିଟାମିନ୍ ଆମପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଅତି କମ୍ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଚୟାପଚୟରେ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି ଭିଟାମିନ୍‌ଟିର ଅଭାବ ହେଲେ ସେହି ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହିସବୁ ଚରିତ୍ର ଭିଟାମିନ୍‌ର ସଂଜ୍ଞା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ କରାଯାଏ କିପରି ଓ କେଉଁ କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ କେଉଁ ଶ୍ରେଣୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ?

ଉ – ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ 'ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍' (Water soluble Vitamins) ଏବଂ 'ସ୍ନେହସାରରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍' (Fat soluble Vitamins) ଏହି ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ ।

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା 'ଭିଟାମିନ୍ ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ' (B-Complex) ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'C' । ଭିଟାମିନ୍ B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଭିଟାମିନ୍‌ମାନ ହେଉଛି–

୧ । ଭିଟାମିନ୍ B_1 ବା ଥାୟାମିନ୍

୨ । ଭିଟାମିନ୍ B_2 ବା ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍

୩। ନିଆସିନ୍

୪। ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଏସିଡ୍

୫। ଭିଟାମିନ୍ B_6 ବା ପାଇରଡକ୍ସିନ୍

୬। ଲାଇପୋଇକ୍ ଏସିଡ୍

୭। ବାୟୋଟିନ୍

୮। ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍

୯। ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ବା ସିଆନୋକୋବାଲାମିନ୍

ଭିଟାମିନ୍ 'C' ର ଅନ୍ୟ ନାମ ଆସ୍କରବିକ୍ ଏସିଡ୍ ।

ସ୍ନେହସାରରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—

୧। ଭିଟାମିନ୍ 'A' ୨। ଭିଟାମିନ୍ 'D'

୩। ଭିଟାମିନ୍ 'E' ୪। ଭିଟାମିନ୍ 'K'

ଏ ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ସର୍ବପ୍ରଥମେ ପୃଥକୀକୃତ ହୋଇଥିବାରୁ ତା'କୁ 'A' ବୋଲି ନାମିତ କରାଗଲା । ପୃଥକୀକରଣର କ୍ରମ ଅନୁସାରେ ନାମକରଣ କରାଗଲା B, C, D ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ର – ଭିଟାମିନ୍ 'B'କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍ ରୂପେ ବିବେଚନା ନ କରି ତା'କୁ B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି କାହିଁକି ଓ ଏକାଧିକ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ ଏହି B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସର ଅନ୍ତର୍ଗତ କରାଯାଇଛି କେଉଁ କାରଣରୁ ?

ଉ – ହଁ, B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ନାମ ସହ ଆମେ ସମସ୍ତେ ଊଣା ଅଧିକେ ପରିଚିତ । B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଓ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକୃତିରେ ଏକତ୍ର ଅବସ୍ଥାନ କରିଥାନ୍ତି । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ଭିଟାମିନ୍‌ଟିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥିଲେ, ସେହି ଖାଦ୍ୟଟିରେ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ସେହିପରି, କୌଣସି ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ଭିଟାମିନ୍‌ଟି କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥିଲେ, ସେଥିରେ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ କମ୍ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ, ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀଭୁକ୍ତ କେବଳ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ବିରଳ । ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବଜନିତ

ରୋଗରେ ଏକାଧିକ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍, ନିଆସିନ୍, ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଏସିଡ୍, ପାଇରିଡକ୍ସିନ୍ ଏବଂ ଫଲିକ୍‌ଏସିଡ୍–ଯେକୌଣସି ଭିଟାମିନ୍‌ଟିର ଅଭାବରେ ତୁଣ୍ଡ ଘା' ବା ଗ୍ଲସାଇଟିସ୍ ରୋଗ ଜାତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ସେହିସବୁ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଯଥାର୍ଥ ।

ପ୍ର – ପ୍ରୋଭିଟାମିନ୍ (Pro-vitamins) ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – ଭିଟାମିନ୍‌ର ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୂପକୁ 'ପ୍ରୋଭିଟାମିନ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏହି ନିଷ୍କ୍ରିୟ ଭିଟାମିନ୍ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସକ୍ରିୟ ଅବସ୍ଥାରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାଚିଲା ପଣସ, କଖାରୁ, ଗାଜର ଇତ୍ୟାଦିରେ ରହିଥାଏ 'କାରୋଟିନ୍' (Carotenes) ନାମକ ଉପାଦାନ । 'କାରୋଟିନ୍' ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ, 'କାରୋଟିନ୍'କୁ କୁହାଯାଏ ପ୍ରୋଭିଟାମିନ୍-'A' । ସେହିପରି, ଆମ ଚର୍ମରେ ରହିଛି 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ । ଚର୍ମରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିଲେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଅଲଟ୍ରାଭାୟୋଲେଟ୍ ରଶ୍ମି ଦ୍ୱାରା 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ଚର୍ମରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D'ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲଷ୍ଟିରଲ୍‌କୁ କୁହାଯାଏ ପ୍ରୋଭିଟାମିନ୍-'D' ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏ କାହିଁକି ?

ଉ – କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ଯୋଗୁ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବର କାରଣ ବିବିଧ । ଭୋକ ନ ହେବାରୁ ଖିଆପିଆ ନ କଲେ, ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ, ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ, ପତଳା ଝାଡ଼ା ବହୁଦିନ ଧରି ଲାଗି ରହିଲେ, ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧ ଖାଇଲେ କି ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଭିଟାମିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ ନ ପାରିଲେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଶିଶୁ, ପିଲା, ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ, ସେମାନେ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ନ ଖାଇଲେ ଏହାର ଅଭାବ ଭୋଗିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ଜ୍ୱର ଲାଗି ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ପରିବାରର ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ଦାୟୀ । ଗରିବ ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପେଟ ପୂରେଇ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ, ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଦିନ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା କି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ବା ଭିଟାମିନ୍ ଟନିକ୍ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ହିତକର କି ?

ଉ – ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଥିଲେ ହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ ଔଷଧ ହିସାବରେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ । କେତେକ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ସୃଷ୍ଟି ହେବା ସମ୍ଭାବନା ଥିବାରୁ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା କି ଟନିକ୍ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ନୋହିଲେ, କୌଣସି ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଗିଳିବାରେ କିଛି ଲାଭ ନାହିଁ । ବରଂ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଅର୍ଥହାନି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅନ୍ୟ ବିପଦମାନ ରହିଛି ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଖାଇବାରେ କି' କି' ବିପଦ ରହିଛି ?

ଉ – ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଯାଉଥିବାରୁ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ପରିସ୍ରା ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ତଥାପି, ଜଳ-ଦ୍ରବଣୀୟ ଭିଟାମିନ୍ B-କମ୍ପ୍ଲେକସ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଶରୀରରେ ଜମିରହି କୁଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍-C ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇ ଚାଲିଲେ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରରେ ପଥର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ସ୍ନେହସାର ଦ୍ରବଣୀୟ A, D, E ଏବଂ K ଭିଟାମିନ୍ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଯାଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ତାହା ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଜମିରହେ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ କରେ ।

କିନ୍ତୁ, ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟକରି ସେଗୁଡ଼ିକ ଭିଟାମିନ୍ ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ବୋଲି ଡାକ୍ତରମାନେ ସହଜରେ ଜାଣିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଫଳରେ ରୋଗ ଆହୁରି ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ ।

ଏହି କାରଣରୁ, 'ଭିଟାମିନ୍ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବ' ବୋଲି ଭାବିନେଇ ନିୟମିତ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଗିଳିଚାଲିବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – ଆମ ଶରୀରରେ କେଉଁ କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇପାରେ ?

ଉ – ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ A ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଯଥାକ୍ରମେ 'କାରୋଟିନ୍' ଏବଂ 7-ଡିହାଇଡ୍ରୋକୋଲିଷ୍ଟିରଲରୁ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି । 'ଟ୍ରିପ୍‌ଟୋଫାନ୍' ନାମକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରୁ ମଧ୍ୟ 'ନିଆସିନ୍' ନାମକ ଭିଟାମିନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ, ଅଧିକାଂଶ ଭିଟାମିନ୍ ଆମ ଶରୀରରେ ଶରୀର କୋଷଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଅନ୍ତନଳୀରେ ଥିବା କେତେକ ଜୀବାଣୁ ନିଜପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ତିଆରି କରିଥାନ୍ତି ଓ ତାହା ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ମିଳିଯାଏ । ଅନ୍ତନଳୀରେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି ହେଉଥିବା ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'K', ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍, ନିଆସିନ୍, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ଇତ୍ୟାଦି ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ । ତେବେ, ଜୀବାଣୁଦ୍ୱାରା ସଂଶ୍ଳେଷିତ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଆମ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ କି ନା, ସେଥିରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସନ୍ଦେହ ପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ରୋଷେଇବାସ କରିବାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଥିବା ଭିଟାମିନ୍‌ମାନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ କି ?

ଉ – ରୋଷେଇବାସ ଦ୍ୱାରା କାରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ B_1, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଇତ୍ୟାଦି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କାରଣ, ସେମାନେ ଅତ୍ୟଧିକ ତାପ ସହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଧାତୁପାତ୍ରରେ ରୋଷେଇ କରିବା, ଘୋଡ଼ଣୀ ନ ଦେଇ ରାନ୍ଧିବା, ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟକୁ ଘୋଡ଼େଇ କରି ନ ରଖିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ସୋଡ଼ା ପକେଇ ରାନ୍ଧିଲେ ସୋଡ଼ାର ପ୍ରଭାବରେ B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ ବିବିଧ । B-କମ୍ପ୍ଲେକସ୍ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରକୁ ବିନିଯୋଗ କରି ତନ୍ତୁ ତିଆରି ହେଉଥିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ସେହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନରୁ ଶକ୍ତି ଜାତ କରାଇବାରେ B-କମ୍ପଲେକ୍ସ୍ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ଜାରଣ କରାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମାଇଟୋକୋଣ୍ଡ୍ରିଆରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ସେମାନଙ୍କର

ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଧାନ କାମ । ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ନିଉକ୍ଲିଇକ୍ ଏସିଡ୍ ବା DNA ଏବଂ RNA ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ରକ୍ତ ତିଆରି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଦାୟୀ । ତନ୍ତୁ ଗଠନ ଏବଂ ତନ୍ତୁ ମରାମତି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ପ୍ରମୁଖ ଅବଦାନ ଦେଇଥାଏ । ଆଖି ଏବଂ ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଷ୍ପ୍ରଭ ଆଲୋକରେ ଦେଖିବାପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'A' ସମର୍ଥ କରିଥାଏ । ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି ଏବଂ ଦନ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଭିଟାମିନ୍ K ଏପରିସବୁ ଉପାଦାନ ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯେଉଁ ଉପାଦାନମାନ ରକ୍ତକୁ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବିଟା-କାରୋଟିନ୍, ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'E' ଜାରକ ବିରୋଧୀ ।

ପ୍ର – ଭିଟାମିନ୍‌ର ଜାରକ-ବିରୋଧୀ କ୍ରିୟା ବୋଇଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – ଶରୀରରେ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାରର ଜାରଣ ଫଳରେ ମୁକ୍ତ-ମୂଳକ ବା 'ଫ୍ରି-ରେଡିକାଲ୍' ନାମକ କେତେକ ଉପାଦାନ ଜାତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଜାରକ ବା 'ଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ' ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଡି.ଏନ୍.ଏ., ଆର.ଏନ୍.ଏ., ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅଣୁଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷତି କରିଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ କୋଷ ଆବରଣରେ ଥିବା ସ୍ନେହସାରକୁ ଜାରଣ କରାଇ କୋଷର ଗଠନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦିଅନ୍ତି । ସେହି ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ ଫଳରେ ଆଥେରୋସ୍‌କ୍ଲେରୋସିସ୍ ନାମକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ରକ୍ତନଳୀର ରନ୍ଧ୍ର ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକରେ କଠିନତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଇତ୍ୟାଦି କରାଇବାରେ ଏହି ଆଥେରୋସ୍‌କ୍ଲେରୋସିସ୍ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାପାଇଁ ଶରୀରର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ରହିଛି । ସେହି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ବ୍ୟତୀତ ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ (କାରୋଟିନ୍ ଗୋଷ୍ଠୀର ସଦସ୍ୟ), ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'E' ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତମୂଳକର କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ଦେଇ ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଆନ୍ତି । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ. ମଧୁମେହ, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଏବଂ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ କରାଇବାରେ ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବାରୁ ମୁକ୍ତମୂଳକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅକାମୀ କରିଦେଇ ଜାରକ ବିରୋଧୀ ଭିଟାମିନ୍ 'C', 'E' ଏବଂ ବିଟା-

କାରୋଟିନ୍ ଆମକୁ ସେହିସବୁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର କବଳରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ଶକ୍ତି ବା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର କିଛି ଭୂମିକା ଅଛି କି ?

ଉ – ହଁ, ଭିଟାମିନ୍ 'A', 'E' ଏବଂ 'C', ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ ଏବଂ ପାଇରିଡକ୍‌ସିନ୍ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଆନ୍ତି ତଥା ତନ୍ତୁକ୍ଷୟ ଓ ପ୍ରଦାହ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିହତ କରି ଶରୀରକୁ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଆନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଘା' ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କ୍ଷତ ଶୁଖାଇବାରେ ଭିଟାମିନ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ କି ?

ଉ – ହଁ । କ୍ଷତସ୍ଥାନ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ, କୋଲାଜେନ୍ ନାମକ ପୁଷ୍ଟିସାର ତିଆରି କରିବାରେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ଟିର ଅବଦାନ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । କ୍ଷତସ୍ଥାନ ମରାମତି କରାଇବାପାଇଁ କ୍ଷତସ୍ଥାନରେ କୋଲାଜେନ୍ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହେବା ଦରକାର ପଡୁଥିବାରୁ ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'C'ର ଭୂମିକା ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବ ନାହିଁ ?

ଉ – ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା, ତରକାରି, ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ପ୍ରାୟତଃ କୌଣସି ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେବନାହିଁ । ତେବେ, ଶାଗ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ ।

ଏଠାରେ ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ଭିଟାମିନ୍ 'C' କୌଣସି ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଜାତିର ଶାଗ, ଲେମ୍ବୁ, କମଳା, ପିଜୁଳି, ଅଁଳା, ପିଆଜ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ଇତ୍ୟାଦି ଭିଟାମିନ୍ 'C'ର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ । ସେହିପରି ଭିଟାମିନ୍ 'E' ମଧ୍ୟ କୌଣସି ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ମିଳେ ନାହିଁ । ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ, କୁସୁମୀ ତେଲ, ପେଶୀ ତେଲ, ମକା ତେଲ, କୁଣ୍ଡାତେଲରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍

B_{12} କୌଣସି ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ରହି ନଥାଏ । ତେଣୁ, ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ପାଇବାପାଇଁ କ୍ଷୀର, ଦହି, ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ସେହିପରି, ଭିଟାମିନ୍ D ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଚର୍ମରେ । ଚର୍ମରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ିଲେ ସେଠାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।

ତେଣୁ, ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଦେଖିଲେ, ଉଷୁନା ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, କୋଶଲା, ଲେଉଟିଆ, ପାଳଙ୍ଗ, ସଜନା, ମୂଳା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାଗ, ସବୁପ୍ରକାରର ପରିବା, ଟମାଟୋ, ଗାଜର, କଖାରୁ, ମାଛ, ମାଂସ, କଲିଜା, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଦହି ଇତ୍ୟାଦି B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ସମେତ ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ସନ୍ତୋଷଜନକ ଉତ୍ସ ।

ପ୍ର – ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଦୈନିକ ପରିମାଣ କ'ଣ ଆମ ପାଇଁ ସମାନ ?

ଉ – ନା । ସମାନ କେମିତି ହେବ ? କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍‌ଟି ଦୈନିକ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ବେଳେ ଆଉ କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଏକ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ହେଉଛି ଏକ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ର ହଜାରେ ଭାଗରୁ ଭାଗେ; ଅର୍ଥାତ୍ ୧୦୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ = ୧ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ । ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ଦିନକୁ ମାତ୍ର ୧ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଦରକାର ପଡୁଥିବାବେଳେ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍-୧୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'A'-750 ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡ଼େ । ଭିଟାମିନ୍ B_1 ଏବଂ B_2 ମାତ୍ର ୧ରୁ ୨ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଦରକାର ପଡୁଥିବାବେଳେ ପାଇରିଡକ୍ସିନ୍-୨ ମି.ଗ୍ରା, ଭିଟାମିନ୍ 'E'-୫ ରୁ ୧୦ ମି.ଗ୍ରା., ନିଆସିନ୍-୨୦ ମି.ଗ୍ରା. ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'C'-40 ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡ଼େ ।

କଠିନ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ ।

●

ଜଳ

(WATER)

ପ୍ରକୃତିରେ ରହିଥିବା ସବୁପ୍ରକାରର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ମଧ୍ୟରେ ଜଳର ପରିମାଣ ହେଉଛି ସର୍ବାଧିକ । ସମଗ୍ର ଭୂପୃଷ୍ଠର ପ୍ରତି ବର୍ଗସେଣ୍ଟିମିଟର୍ ପିଛା ଜଳର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୨୭୩ ଲିଟର୍ । ବାୟୁର ଯେପରି କେହି ମାଲିକ ନାହାନ୍ତି, ସେହିପରି ଜଳର ମଧ୍ୟ କେହି ମାଲିକ ନାହାନ୍ତି । ଏହା ସମସ୍ତଙ୍କର ସମ୍ପତ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟର କଥା ଯେ ପୃଥିବୀରେ ଯେତିକି ଜଳ ରହିଛି, ତା'ର ପ୍ରାୟ ୯୭ ପ୍ରତିଶତ ଜଳ ରହିଛି ସମୁଦ୍ର ବା ମହାସମୁଦ୍ରରେ । ଲୁଣିଆ ହୋଇଥିବାରୁ ସମୁଦ୍ର ଜଳ ପାନୀୟୋପଯୋଗୀ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଜଳର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ୧ । ରକ୍ତ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ତିଆରି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଜଳ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କାରଣ, ଜଳ ହେଉଛି ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ।

୨ । ଶରୀରରେ ଅହରହ ଚାଲିଛି ଅସଂଖ୍ୟ ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା । ସମସ୍ତ ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ସମ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

୩ । କେତେକ ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟାରେ ଜଳ ମଧ୍ୟ ଏକ ଉପାଦାନ ରୂପେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

୪ । ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ଦ୍ରବର ପରିବହନରେ ଜଳ ଏକ ବାହକର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରେ । ପ୍ରତି କୋଷିକା ନିକଟରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ପହଞ୍ଚେଇବା ଜଳର କାର୍ଯ୍ୟ ।

୫ । ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଜଳର ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରଧାନ କାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଗଲେ ବା ଜ୍ୱର ହେଲେ ଦେହରୁ ବେଶୀ

ପରିମାଣରେ ଝାଳ ବାହାରେ । ଜଳ ହେଉଛି ଝାଳର ପ୍ରଧାନ ଅଂଶ । ବାଷ୍ପୀଭବନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଝାଳ ମରିଯାଏ ଓ ଏହାର ପରିଣାମରେ ଦେହ ଶୀତଳ ରହେ ।

୬। ଜଳ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ଶରୀରର ବର୍ଜ୍ୟ, ଅଦରକାରୀ ଉପାଦାନମାନ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ପରିସ୍ରା ଏବଂ ଝାଳ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦାହରଣ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଜଳ ରହିଛି କେଉଁଠି ?

ଉ – ଜଳ ହେଉଛି ଶରୀରର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରର ଓଜନ ଯାହା, ତା'ର ପାଖାପାଖି ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ଓଜନର ଜଳ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଟି ତା' ଶରୀରରେ ଧାରଣ କରିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍, ୭୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷର ଦେହରେ ପ୍ରାୟ ୪୨ ଲିଟର୍ ଜଳ ରହିଥାଏ । ନାରୀ ଏବଂ ମେଦବହୁଳ ପୃଥୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଜଳର ପରିମାଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଊଣା । କାରଣ, ଚର୍ବିର ଜଳଧାରଣ କ୍ଷମତା ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ତେବେ, ଶରୀରରେ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଜଳ ରହିଥାଏ, ତା'ର ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ରହିଥାଏ କୋଷିକା ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ (Intracellular water) ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଥାଏ କୋଷିକା ବାହାରେ (Extracellular water) ।

କୋଷିକା ଭିତରେ ରହିଥିବା ଜଳକୁ କୋଷିକାଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଜଳ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶରୀରରେ ରହିଥିବା ସମସ୍ତ କୋଷିକା ଭିତରୁ ସବୁଯାକ ଜଳ ବାହାର କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଲେ, ତା'କୁ ହିଁ କୋଷିକା ଭିତରର ଜଳ ବୋଲି କୁହାଯିବ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର କୋଷିକାଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଜଳର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ୨୮-୩୦ ଲିଟର୍ ।

କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ବାହାରେ ରହିଥିବା ଜଳ ହେଉଛି କୋଷିକାବାହ୍ୟସ୍ଥ ଜଳ । ଏହି ଜଳ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ଘେରି କରି ରହିଥାଏ । ଏହାର ମୋଟ ପରିମାଣ ୧୨-୧୪ ଲିଟର୍ । କୋଷିକାବାହ୍ୟସ୍ଥ ଜଳ ମଧ୍ୟରୁ ୩.୫ ଲିଟର ପାଖାପାଖି ଜଳ ରହିଥାଏ ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରେ, ରକ୍ତର ପ୍ଲାଜ୍‌ମା (Plasma) ଭାବରେ । ରକ୍ତନଳୀ ଭିତରର ଏହି ଜଳ ହେଉଛି ରକ୍ତନଳୀ ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ଜଳ (Intravascular water) । ଅବଶିଷ୍ଟ ପ୍ରାୟ ୧୦.୫ ଲିଟର୍ ପରିମାଣର ଜଳ ରକ୍ତନଳୀ ବାହାରେ

ରହିଥିବା କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ଚାରିପଟେ ରହିଥାଏ । ଶେଷୋକ୍ତ ଜଳକୁ କୁହାଯାଏ ଅନ୍ତରାଳୀୟ ଜଳ (Interstitial water) ।

ଶରୀରରେ ଏପରି କୌଣସି ସ୍ଥାନ ନାହିଁ, ଯେଉଁଠାରେ ଜଳ ନାହିଁ । ଏପରିକି, କଠିନ ହାଡ଼ ତଥା ଅସ୍ଥିକୋଷିକାରେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ରହିଛି । ତେବେ, ସେଠାରେ ଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ଖୁବ୍ କମ୍ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡକୁ ଆବୃତ କରି ରଖିଥିବା ପରଦା, ଗଣ୍ଠି ଗଠନ କରୁଥିବା ଅସ୍ଥିର ମୁଣ୍ଡକୁ ଆଚ୍ଛାଦନ କରି ରଖିଥିବା ପରଦା, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ଅନ୍ତନଳୀକୁ ଘେରି ରହିଥିବା ପରଦା ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ ଜଳ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ କିପରି ?

ଉ – ଜଳ ହେଉଛି ଶରୀରର ଏକ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦାନ । ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଅମ୍ଳଜାନ ତଳକୁ ଜଳର ସ୍ଥାନ । ଶରୀର ତା'ର ଗଚ୍ଛିତ ଚର୍ବିରୁ ବହୁଳାଂଶ ହରେଇ ବସିଲେ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଶରୀରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଧାଅଧି କମିଗଲେ ବି ଶରୀର ତା'କୁ ଚଳେଇ ନିଏ । କିନ୍ତୁ, ଦେହରେ ଯେତିକି ଜଳ ଅଛି, ତା'ର ପାଞ୍ଚଭାଗରୁ ମାତ୍ର ଏକଭାଗ ବା ମାତ୍ର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଗଲେ ଜୀବନ ସଙ୍କଟାପନ୍ନ ହୋଇଉଠେ; ଏପରିକି ମୃତ୍ୟୁ ଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜିପାରେ । ତେଣୁ, ଦେହରେ ଜଳର ପରିମାଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରକୃତି ସୁଚିନ୍ତିତ ବ୍ୟବସ୍ଥାମାନ ଖଞ୍ଜିଛି । ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଜଳ ଗ୍ରହଣ (Water intake) ଏବଂ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ (Water output) ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ଜଳର ମାତ୍ରାରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନିକ ୨-୩ ଲିଟର୍ ବା ପାଖାପାଖି ଅଢ଼େଇଲିଟର୍ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରି ସମାନ ପରିମାଣର ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କଲେ, ଶରୀର-ଜଳର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଉପାୟରେ ଆମେ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ ?

ଉ – ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ଆମେ ଜଳ ପିଇଥାଉ । ତାହାଛଡ଼ା, ବେଳେବେଳେ ପିଉ କ୍ଷୀର, ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି କିମ୍ବା ମୃଦୁପାନୀୟ ତଥା ଚା' ଇତ୍ୟାଦି । ଏହିସବୁ ଉପରୁ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୧୫୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ଜଳ ମିଳିଯାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ମଧ ଜଳ ରହିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ରହିଥିବା ଜଳ ଏବଂ ରୋଷେଇବାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ସହ ମିଶି ରହିଥିବା ଜଳ ଆମକୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଜଳର ଦୈନିକ ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୭୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀର କୋଷିକାରେ ଚୟାପଚୟିତ (Metabolised) ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଜଳ ଏକ ଉତ୍ପାଦ ରୂପେ ଜାତ ହୁଏ । ଏହି ଜଳକୁ 'ଚୟାପଚୟୀ ଜଳ' (Metabolic water) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଦୈନିକ ଜାତ ହେଉଥିବା ଚୟାପଚୟୀ ଜଳର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ ମିଲିଲଟର୍ । ତେଣୁ, ଉପରୋକ୍ତ ତିନୋଟି ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସରୁ ଶରୀର ପାଖାପାଖି ୨୫୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ଜଳ ପାଇଯାଏ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରେ ଶରୀରରୁ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣର ଜଳ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣରେ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ, ପ୍ରତିଦିନ ସେ ୧୫୦୦-୨୦୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ପରିମାଣର ପରିସ୍ରା କରିଥାଏ । ପରିସ୍ରା ବ୍ୟତୀତ ଜଳ ମଧ ବାହାରିଯାଏ ଝାଳରେ । ଏଠାରେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ, ଖାଲି ଆଖିକୁ ଦେଖା ନ ଗଲେ ଏବଂ ଚର୍ମରେ ହାତ ଘଷି ଓଦାଳିଆ ଅନୁଭବ ନ କଲେ ମଧ ଆମ ଚର୍ମ ଦେଇ ସର୍ବଦା ଝାଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇ ଚାଲିଛି ଓ ଏହାର ଦୈନିକ ପରିମାଣ ୩୦୦-୬୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ।

ତାହାଛଡ଼ା, ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁରେ ମଧ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ । ନିଃଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଦେଇ ପ୍ରତ୍ୟହ ୨୦୦-୪୦୦ ମିଲିଲିଟର ଜଳ ବାହାରିଯାଏ ।

ଆମର ମଳ ମଧ ଓଦାଳିଆ । ପ୍ରତିଦିନ ମଳ ମାଧ୍ୟମରେ ବାହାରି ଯାଉଥିବା ଜଳର ପରିମାଣ ପାଖାପାଖି ୧୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ।

ତେଣୁ, ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶରୀରରୁ ୨-୩ ଲିଟର୍ ଜଳ ବା ହାରାହାରି ଅଢ଼େଇଲିଟର୍ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇଲେ ବେଶୀ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ତ କମ୍ ଜଳ ପିଇଲେ କମ୍ ପରିସ୍ରା ହୁଏ । ଖରାଦିନେ ଝାଳବାଟେ ବେଶୀ ଜଳ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ, ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

ପ୍ର — ଶରୀରରେ ଜଳ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ହରମୋନ୍‌ର କୌଣସି ଭୂମିକା ଅଛି କି ?

ଉ — ହଁ । ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ହରମୋନ୍ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପଶ୍ଚ-ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥି (Posterior Pituitary Gland)ରୁ କ୍ଷରିତ 'ଭାସୋପ୍ରେସିନ୍' (Vasopressin) ବା 'ଆଣ୍ଟିଡାଇୟୁରେଟିକ୍ ହରମୋନ୍' (Anti Diuretic Hormone ବା ADH), ବୃକ୍କରୁ କ୍ଷରିତ 'ଆଞ୍ଜିଓଟେନ୍‌ସିନ୍' (Angiotensin) ଏବଂ ଅଧିବୃକ୍କ ଗ୍ରନ୍ଥି (Adrenal gland)ରୁ କ୍ଷରିତ 'ଆଲ୍‌ଡୋଷ୍ଟିରନ୍' (Aldosterone) ନାମକ ହରମୋନ୍ ବିଭିନ୍ନ ଧାରାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଶରୀରରେ ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର — ଜଳ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିବାରେ 'ଶୋଷ' ବା 'ତୃଷା' କୌଣସି ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ କି ?

ଉ — ହଁ । ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା 'ହାଇପୋଥାଲାମସ୍' (Hypothalamus)ରେ ରହିଛି 'ତୃଷାକେନ୍ଦ୍ର' (Thirst Centre) । ଶରୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ସେହି ଖବର ତୃଷା କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ଏହି ଖବର ପାଇ ତୃଷାକେନ୍ଦ୍ରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଉତ୍ତେଜନା । ଏହାର ପରିଣାମରେ ଆମେ ତୃଷା ଅନୁଭବ କରୁ । ତୃଷା ମେଣ୍ଟେଇବାପାଇଁ ଜଳ ପିଇଦେଲେ ରକ୍ତରେ ଜଳର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଜଳର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଗଲେ ତୃଷାକେନ୍ଦ୍ର ନୀରବ ହୋଇଯାଏ; ତେଣୁ, ଶୋଷ ମରିଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଜଳର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ପାଇଗଲେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ADH କ୍ଷରିତ ହୁଏ ଓ ADHର କ୍ଷରଣ ଯୋଗୁ ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ କମିଆସେ । ପରିସ୍ରାବାଟେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ଊଣା ହୋଇଯିବାରୁ ଶରୀରରେ ଜଳ ଅଟକିଯାଏ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଜଳର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଚାଲେ ।

ପ୍ର — 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' (Dehydration) ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଏ, ତାହା କଅଣ ?

ଉ — 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ହେଉଛି 'ନିର୍ଜଳୀକରଣ' । ଅର୍ଥାତ୍, ଏ ପ୍ରସଙ୍ଗରେ, ଶରୀରରୁ କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଅଧିକ ଜଳ କ୍ଷୟ ଘଟି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ, ସେହି ଅବସ୍ଥାକୁ 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ଅବସ୍ଥା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶରୀରରୁ ଜଳହାନି ହେବା କିମ୍ବା ଶରୀର ଜଳ ନ ପାଇବା—ଏହି ଉଭୟ କାରଣରୁ 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ଅବସ୍ଥା ଉପୁଜିଥାଏ ।

ପ୍ର – 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ହୁଏ କାହିଁକି ?

ଉ – ଛୋଟପିଲା, ଅତି ବୁଢ଼ା ହୋଇଯାଇଥିବା ଲୋକ, ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଅନ୍ୟ କେହି ଖାଇବାପିଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ସେମାନେ ଭୋକଶୋଷ ଭୋଗିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବିଶେଷ କିଛି ପିଇ ନ ପାରିଲେ ବି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ପରିସ୍ରା ଏବଂ ଝାଳ ବାଟେ ଜଳ ନିଷାସିତ ହୋଇଚାଲିଥାଏ । ଫଳରେ, ସେମାନେ 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ଭୋଗିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ତାହାଛଡ଼ା, ବାରମ୍ବାର ପତଳାଝାଡ଼ା ହେଲେ, ଘନଘନ ବାନ୍ତି ହେଲେ, ଦେହରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ ବୋହିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରୁ ଜଳହାନି ଘଟେ । ଶରୀରର ବହୁଭାଗ ପୋଡ଼ିଗଲେ କି ଫୋଟକା ହୋଇଗଲେ, ତଜ୍ଜନିତ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନ ଦେଇ ଶରୀରର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ଜଳହାନି ଜାତ କରେ । କେତେକ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିସ୍ରା ହୋଇ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ଜାତ କରିଥାଏ ।

ଖରାଦିନେ, ବେଶୀପରିମାଣର ଝାଳ ବୋହି 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ଜାତ କରିବା ଏବଂ ସେହି କାରଣରୁ ଅଂଶୁଘାତର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ଜଣାଶୁଣା କଥା ।

ପ୍ର – 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ହେଲେ କି' କି' ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ?

ଉ – ଶୋଷ କରିବା, ଜିଭ ଏବଂ ଓଠ ଶୁଖିଯିବା, ଚର୍ମର ସ୍ଥିତିସ୍ଥାପକତା ହ୍ରାସପାଇ ଚର୍ମ ଧୋଡ଼କା ହୋଇଯିବା, ଆଖି ଡୋଳା ଭିତରକୁ ପଶିଯିବା, ଚର୍ମ ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଉଷୁମ ଲାଗିବା, ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ କମିଯିବା କି ଆଦୌ ପରିସ୍ରା ନ ହେବା, ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ତାହାଛଡ଼ା, ଏ' ଧରଣର ରୋଗୀଙ୍କର ନାଡ଼ିର ଗତି ବଢ଼ିଯାଏ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ । କେହି କେହି ବାଉଳିଚାଉଳି ହୁଅନ୍ତି ତ ଅନ୍ୟ କାହାକୁ ବାତ ମାରେ । ବେଳେବେଳେ ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍ ରୋଗୀ ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼େ ମଧ୍ୟ ।

ପ୍ର – 'ଡିହାଇଡ୍ରେସନ୍' ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ କିପରି ?

ଉ – ଏହା ଏକ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା । କାରଣ, ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ନ କଲେ, ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଏଭଳି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଯେତେ ଚଞ୍ଚଳ ସମ୍ଭବ ଡାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବା ନିରାପଦ । ସେଠାରେ 'ସାଲାଇନ୍' (Saline solution) ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

ରୋଗୀ ପିଇପାରୁଥିଲେ, ତା'ଙ୍କୁ ଚିନି, ଲୁଣର ସରବତ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ସରବତରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ପକାଇଲେ କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । ଚିନିଲୁଣର ସରବତଟି, ଲୁହ ଯେତିକି ଲୁଣିଆ ଲାଗେ, ସେହିପରି ଲୁଣିଆ ଲାଗିବା ଉଚିତ । ରୋଗୀକୁ ପଇଡ଼ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଭଲ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ଜଳର ଅଭାବ ହେବାଭଳି, ଶରୀରରେ ଜଳ କ'ଣ ବେଳେବେଳେ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏନି ?

ଉ – ସୁସ୍ଥବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଜଳ ଜମିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ବିରଳ । କିନ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି ବୃକ୍କ ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଭୋଗୁଥିଲେ ସେ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ସାଲାଇନ୍ କି ଅନ୍ୟ ଦ୍ରବଣ ଦେଇଦେଲେ ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଜଳ ଆଧିକ୍ୟର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଚର୍ମ ତଳେ ଜଳ ଜମିଗଲେ ଚର୍ମକୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଟିପରେ ଚିପିଲେ ସେହି ସ୍ଥାନ ଖାଲୁଆ ହୋଇଯାଏ ଓ କିଛି ସମୟ ଧରି ଖାଲୁଆ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଜଳ ଜମିଗଲେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡ ବଥେଇବା, ଢାଲୁଢାଲୁଆ ଦେଖାଯିବା, ବାକୁଳା ଉଠିବା, ପେଶୀ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା, ଏକାଗ୍ରତା ହ୍ରାସ ପାଇବା ଯୋଗୁ ବାଉଳି ଚାଉଳି ହେବା, ବାତ ମାରିବା, ଏପରିକି ଅଚେତ ହୋଇପଡ଼ିବା ହେଉଛି ଜଳ ଆଧିକ୍ୟର କେତେକ ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣ । ଶରୀରରେ ଜଳ ଜମିଗଲେ ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପ୍ର – ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ନ ପିଇଲେ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ଜଳ ମଧ୍ୟ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଏବଂ ପରଜୀବୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଦୂଷିତ ବା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପଡ଼େ । ଦୂଷିତ ଜଳ ପିଇଲେ ଟାଇଫଏଡ୍, ହଇଜା, ଆମାଶୟ, ପୋଲିଓ, କାମଳ ବା ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ନାନାପ୍ରକାର କୃମିରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ନଳକୂଅର ଜଳ ନିରାପଦ । ଜଳକୁ ଫୁଟେଇ ଥଣ୍ଡାକରି ପିଇଲେ ମଧ୍ୟ ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ପ୍ର – ଭୋଜନ କରୁଥିବା ସମୟରେ କ'ଣ ଜଳ ପିଇବା ମନା ?

ଉ – ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଭୋଜନ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଜଳ ପିଇଲେ ପାଚକ ରସ ବେଶୀ ଜଳୁଆ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଫଳରେ ତା'ର ଜୀର୍ଣ୍ଣକାରୀ କ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏଭଳି ଧାରଣା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ଆହାର ସମୟରେ ଜଳପାନ କରିବାରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

●

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ
(BALANCED DIET)

ପ୍ର – ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – ଏହା ଏକ ଅତି ଭଲ ତଥା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ । କାରଣ ଆମ ଭିତରୁ ଅନେକ ଲୋକ 'ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଅ', 'ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ' ଭଳି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି ସିନା, କିନ୍ତୁ 'ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ' କହିଲେ କଅଣ, ତାହା ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ କେବଳ ଏତିକି ଜାଣନ୍ତି ଯେ ନୀରୋଗ ତଥା ସୁସ୍ଥ ରହିବାପାଇଁ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କର ଏହି ଧାରଣା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ । ହେଲେ, ଏହି ସୁଷମଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆଂଶିକ ଧାରଣା ମାତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଆମେ ଯେ କେବଳ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ଖାଇଥାଉ ତାହା ନୁହେଁ, ଖାଇଥାଉ ଭଲ ଭାବରେ ବଞ୍ଚିବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ । ତେଣୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ?

ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହ ଜଳ, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର, ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଜୀବସାର ଆଦି ଉପାଦାନକୁ ନେଇ ଗଢ଼ା । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ଏବଂ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନ ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଏହି ଉପାଦାନମାନ ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବାରୁ ଖାଇବା ପିଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ତିଆରି, ବୃଦ୍ଧି, ବିକାଶ ଓ ରକ୍ଷଣାବେକ୍ଷଣରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ନାହିଁ । ତେବେ, ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଓ ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅନୁପାତ ସବୁଗୋଷ୍ଠୀର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ ନୁହେଁ । ଯିଏ ଯେତିକି ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଦରକାର ଓ ତା' ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ଯେଉଁ ଅନୁପାତରେ ଦରକାର, ସେ ସେତକ ଖାଇବାକୁ ପାଇଗଲେ, ତା' ଖାଦ୍ୟକୁ ତା' ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ବୋଲି କୁହାଯିବ ।

ଆମେ ଏହି 'ଉତ୍ତମ' ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କହିଥାଉ । 'ସୁଷମ'ର ଅର୍ଥ ସୁନ୍ଦର, ସୁସଙ୍ଗତିପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥା ଯଥୋପଯୁକ୍ତ ଉପାଦାନ ବିଶିଷ୍ଟ । ଏହି ସର୍ତ୍ତ ପୂରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚିକର, ପୁଷ୍ଟିକର, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ହେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ଆଦି ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ଓ ଯେଉଁ ଅନୁପାତରେ ଦରକାର, ତାହା ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । ତେବେ, ଏଥିରେ କିଛି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଥାଏ । କାରଣ ସେଥିରୁ କିଛି ଅଂଶ ଦେହରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହେ ଓ ଅଚାନକ ଖାଇବାକୁ ନ ମିଳିଲେ କି ସାମାନ୍ୟ ଧରଣର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଘଟିଲେ ଦେହ ତା'କୁ ସମ୍ଭାଳି ନେବା ନିମନ୍ତେ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ର – ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା କଅଣ ?

ଉ – ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା (i) ଦେହ ସୁସ୍ଥ ରହେ, (ii) ଶିଶୁ ଓ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସୁଗମ ହୋଇଯାଏ ଓ (iii) ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗବ୍ୟାଧି ଜାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହେ ନାହିଁ ।

ନିୟମିତ ଭାବରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଜାତହୁଏ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଅତି ସହଜରେ ସେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ଓ ଅନୁପାତ ବା ଅନ୍ୟ କଥାରେ କହିଲେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ସମାନ ?

ଉ – ନା, ତାହା ନୁହେଁ । ଆଜି ମା' ଗର୍ଭରୁ ଭୂମିଷ୍ଠ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁ, ୬ ମାସ, ୧ ବର୍ଷ, ୩ ବର୍ଷ, ୬ ବର୍ଷ, ୯ ବର୍ଷ, ୧୨ ବର୍ଷ, ୧୫ ବର୍ଷ, ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ, ଯୁବା ବୟସ ତଥା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସମପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ଭାବିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲାଗୁ ନାହିଁ ?

୬ ମାସ ବୟସ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁଟି ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଜଣେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ,

ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ର – ତାହାହେଲେ ସୁଷମଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲାବେଳେ କେଉଁ କେଉଁ କାରକଗୁଡ଼ିକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯିବା ଉଚିତ ?

ଉ – ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ସେ ନାରୀ କି ପୁରୁଷ, ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ–ସେ ଗର୍ଭବତୀ କି ନା, ସେ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ କି ନା ତଥା ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ହାଲୁକା କାମ, ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାମ କି କଠିନ କାମରେ ନିଯୁକ୍ତ, ଏହିସବୁ ବିଷୟ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏହି କାରକଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାନ୍ତି ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ବଡ଼ ହୋଇଥିବାରୁ ଜଣେ ଶିଶୁ ତୁଳନାରେ ତା' ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଲୋଡ଼ା । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁର ଶରୀର ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ହେଉଥିବାରୁ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଶରୀର ଓଜନ ପ୍ରତି ଶିଶୁଟିଏ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ତୁଳନାରେ ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଭଳି ଧାତୁସାର ଦରକାର କରିଥାଏ । କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ।

ଅଫିସ୍‌ରେ ଚଉକି ଉପରେ ବସି କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ତୁଳନାରେ କ୍ଷେତବାଡ଼ିରେ କାମ କରୁଥିବା କି ମୂଲ ଲାଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ଦେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ସେହିପରି ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ ଗର୍ଭରେ ବଢୁଥିବା ଭ୍ରୂଣଟି ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦରକାର ପଡୁଥିବାରୁ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ପିଲାକୁ ନିଜ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ର କ୍ଷୀରରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ରହିଥିବାରୁ ଓ କ୍ଷୀର ବାଟେ ତାହା ମା' ଦେହରୁ ଝରିଯାଉଥିବାରୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା' ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ତାହାଛଡ଼ା ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ଆମିଷାଶୀ କି ନିରାମିଷାଶୀ ତାହା ଆଗେ ପଚାରିନେବା ନିରାପଦ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ?

ଉ – କହିବାକୁ ଗଲେ ଆମେ ପରିଚିତ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମକା, ବାଜରା, ମାଣ୍ଡିଆ, ମୁଗ, ହରଡ଼, ବୁଟ, ବିରି, ମସୁର ଆଦି ଡାଲି, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ଖଡ଼ା, ପାଳଙ୍ଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ମେଥି, ସଜନା, ପୋଇ, ବଥୁଆ ଇତ୍ୟାଦି ନାନା ଜାତିର ଶାଗ, ଆଳୁ, ସାରୁ, ଖମ୍ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଓଲୁଅ, ମୂଳା, ଗାଜର ଆଦି ମୂଳ ଓ ଚେର ଜାତୀୟ ଯାବତୀୟ ପରିବା, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, କଖାରୁ, ଜହ୍ନି, ପୋଟଳ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ଛଚିନ୍ଦ୍ରା, ଫୁଲକୋବି, ଓଲକୋବି ଆଦି ପରିବା, ଆମ୍ବ, କଦଳୀ, ପିଜୁଳି, ସେଓ, କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର, ନାସପାତି, ଡାଳିମ୍ବ, ଲିଚୁ, ସପେଟା, ଟମାଟୋ ଭଳି ପାଚିଲା ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ତେଲ, ଘିଅ, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ଏବଂ ହଳଦୀ, ଜିରା, ସୋରିଷ, ଲଙ୍କା, ମେଥି ଆଦି ମସଲାମସଲି ଇତ୍ୟାଦି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେଉଁ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରଧାନତଃ କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ସୁଲଭ, କେଉଁ ଋତୁରେ କେଉଁ ପନିପରିବା ଆଦି ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ ଓ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଞ୍ଚଳର ଅଧିବାସୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ଅବସ୍ଥା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ନିର୍ବାଚନକୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ତେବେ, ପରିବାରର ଆୟକୁ ଚାହିଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ପନ୍ଥା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ରୋଷେଇବାସ କଲାବେଳେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁଚି ଅରୁଚିକୁ ବିଚାରକୁ ନେବା ଓ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସର୍ତ୍ତ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ । ଧର୍ମ, ଚଳଣି, ପ୍ରଥା ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ନିର୍ବାଚନରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅନୁପାତ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ କିପରି ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ?

ଉ – ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ପରାମର୍ଶ ଦେବାବେଳେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଏ : (i) ସର୍ବପ୍ରଥମ ତଥା ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ଦରକାର, ତା'ର ୧୫-୨୦ ପ୍ରତିଶତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଉପାଦାନରୁ ଆସିବା ଦରକାର । (ii) ଦୈନିକ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତାର ଶତକଡ଼ା ୨୦-୩୦ ଭାଗ

ସ୍ନେହସାର ଓ (iii) ଅବଶିଷ୍ଟ ଶ୍ୱେତସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ତେବେ, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ନିର୍ବାଚନରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ର – ଆମ ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ କେତେଦୂର ସୁଷମ ?

ଉ – ଭାରତୀୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଦରିଦ୍ର ଓ ନିରକ୍ଷର । ତାହାଛଡ଼ା, ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମଧ୍ୟ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳଣି ଏକ ବାଧକ । ଫଳରେ ଅଧିକାଂଶ ପରିବାର ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଏକ ଉପହାସ ସଦୃଶ ।

ଆମ ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ହୋଇପାରୁନି । ଏଥିରେ ଶ୍ୱେତସାରର ଅନୁପାତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ଅଧିକ । ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଏହା ଦୈନିକ ଶକ୍ତି ଚାହିଦାର ୮୦-୯୦ ପ୍ରତିଶତ । ତାହାଛଡ଼ା ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ, ବିଶେଷକରି ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ ଊଣା । ରୋଷେଇ ତେଲ ଓ ଘିଅ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ମହଙ୍ଗା ହୋଇଥିବାରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ କମ୍ ତେଲ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ଓ ଏହାର ପରିଣାମରେ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଶକ୍ତି ପରିମାଣରେ ଅଭାବ ପଡ଼େ ।

ଆମେ ଥାଳିଏ ଲେଖାଏଁ ଭାତ ଖାଇଦେଉ ସିନା, କିନ୍ତୁ ଥାଳି କଡ଼ରେ ଡାଲି, ପରିବା ତରକାରି, ଶାଗ ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ ଭାବରେ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ବିରଳ । ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦିର ସ୍ୱାଦ ଚାଖିବା ସ୍ୱପ୍ନ ।

ଏହା ଫଳରେ ଆମ ଲୋକେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଲୌହ, ଭିଟାମିନ୍ 'A', 'B' ଓ 'C'ର ଅଭାବ ଭୋଗିବା ଅତି ସାଧାରଣ । ଆମ ଭିତରୁ ଅଧାଅଧି ଲୋକ ତ ଲୌହ ଅଭାବ ଜନିତ ରକ୍ତହୀନତାର ଶିକାର ।

ତାହାଛଡ଼ା, ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ପ୍ରଚଳିତ ବହୁ ସାମାଜିକ ଚଳଣି ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଣାଳୀରେ ତ୍ରୁଟି ଆମ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁ, କିଶୋରକିଶୋରୀ, ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମହିଳା ଖାଦ୍ୟାଭାବର ସହଜ ଶିକାର ଓ ସେମାନେ ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଅପପୁଷ୍ଟି, ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଅଭାବଜନିତ ଚକ୍ଷୁରୋଗ, ଭିଟାମିନ୍ 'B'ର ଅଭାବ ଓ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ । ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ରୋଷେଇ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁଧାରି ନେଇପାରିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇଯିବେ ।

ପ୍ର – ତେବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଘରେ ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଅଭାବ ନାହିଁ, ସେମାନେ କ'ଣ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ କୌଣସି ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ?

ଉ – ହଁ ଅଛି । ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହେଲେ ତାହା 'ସୁଷମ' ନୁହେଁ କି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଖାଇଲେ ମଧ ତାହା 'ସୁଷମ' ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ନୁହେଁ । ଥିଲାବାଲା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ତେଲ, ଘିଅ, ଲୁଣ, ମିଠା, ଚିନି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ସେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ଖାଇବା ବି କ୍ଷତିକାରକ । ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ, ଜେଲି, ସସ୍ ଓ ଏହି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଦୋକାନରେ ମିଳିଥାଏ ଓ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆବର୍ଜନା ରୂପକ ଖାଦ୍ୟ ବା 'ଜଙ୍କ ଫୁଡ୍'ର ଅପଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଛି । ଯାହାଘରେ ଖାଇବାକୁ ନାହିଁ ସେ ଅପପୁଷ୍ଟି ଭୋଗୁଥିବା ବେଳେ ଯାହା ଘରେ ପ୍ରଚୁର ଖାଇବାକୁ ମିଳେ ସେହି ପରିବାରର ଲୋକେ ପୃଥୁଳତା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଇତ୍ୟାଦିର ସହଜ ଶିକାର ।

ପ୍ର – କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ତାହାକୁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି ଧରାଯିବ ?

ଉ – ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ କି ନା, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ କି ନା, ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ କେଉଁ ପ୍ରକାରର କାମରେ ନିୟୋଜିତ ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ କାରକ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଆନ୍ତି । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଷମଖାଦ୍ୟର ସୁବିସ୍ତୃତ ତାଲିକା ଏଠାରେ ଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ତେବେ ହାଲୁକା କାମ କରୁଥିବା ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଦୈନିକ ଶସ୍ତାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକାରେ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇପାରେ–

ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଅଟା .... ୪୬୦ ଗ୍ରାମ୍
ଡାଲି .... ୪୦ ଗ୍ରାମ୍
ଶାଗ .... ୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଆଳୁ, ସାରୁ ଆଦି ମୂଳ ଓ ଚେରଜାତୀୟ ପରିବା .... ୫୦ ଗ୍ରାମ୍

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପନିପରିବା .... ୬୦ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ଷୀର .... ୧୫୦ ମି.ଲି.
ତେଲ ଏବଂ ଘିଅ .... ୪୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି ଏବଂ ଗୁଡ଼ .... ୩୦ ଗ୍ରାମ୍

୧୦ରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ କିଶୋର କିଶୋରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିକାରେ ସାମାନ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲୋଡ଼ା । ୪୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚାଉଳ କି ଅଟା ବଦଳରେ ସେମାନେ ୩୮୦ରୁ ୪୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ଚାଉଳ କି ଅଟା ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଧିକ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ଓ ଅଧିକ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଉଚିତ । ଗର୍ଭବତୀ ଓ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଦରକାର ।

ପ୍ର – ଆମିଷାଶୀ ଓ ନିରାମିଷାଶୀଙ୍କ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?

ଉ – ଏ ବିଷୟରେ 'ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ' ପ୍ରବନ୍ଧରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

●

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ର – ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି କ'ଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉ – ହଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ପରିବାରରେ ଜଣେ 'ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟକ୍ତି'ର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଇ ସେମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଧାରଣା କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ଯେ ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ନେବା ବେଳକୁ ସେ ନଅମାସର ହୋଇସାରିଥାଏ । ବାସ୍ତବରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଶିଶୁଟି ମା' ପେଟରେ ଯେତେ ଦ୍ରୁତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥାଏ, ଜନ୍ମ ହୋଇସାରିଲା ପରେ ସେ ସେତେ ଦ୍ରୁତ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ଲାଭ କରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ ଶିଶୁଟି ସୁସ୍ଥସବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମନେବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥସବଳ ଜୀବନଯାପନ କରିବାକୁ ହେଲେ ମାଆ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥସବଳ ରହିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର – ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେବେଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ?

ଉ – ନାରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଭିତରେ କେବଳ ନାରୀ ହିଁ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିପାରେ । ସେଇଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ପ୍ରକାରେ ଗଢ଼ିଛି । ତେଣୁ, ଝିଅଟିଏ ଜନ୍ମ ନେବା ପରେ ସେ 'ଭବିଷ୍ୟତର ଜଣେ ମାଆ' ବୋଲି ଧାରଣା କରି ତା' ପ୍ରତି ସେତିକିବେଳୁ ହିଁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ । ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ଝିଅମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥସବଳ ଓ ନୀରୋଗ କରି ଗଢ଼ିଥିଲେ ସେମାନେ ବିବାହ ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେବାରେ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଅନ୍ତିନି । ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ, ଗର୍ଭବତୀ ହେବାମାତ୍ରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପୂର୍ବର ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ କାହିଁକି ?

ଉ – କୁହାଯାଇଥାଏ ଯେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଟିଏ 'ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ' ଖାଇବା ଦରକାର–ନିଜ ପାଇଁ ଏବଂ ତା' ଗର୍ଭରେ ରହି ବିକଶିତ ହେଉଥିବା ଶିଶୁଟି ପାଇଁ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ହେଉଛି ଏକ 'ପରଜୀବୀ' । ଗର୍ଭାଶୟରେ ରହିଥିବାବେଳେ ସେ ପାଟିବାଟେ ଖାଇପାରେ ନାହିଁ କି ନାକ ବାଟେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ପଡୁଥିବା ଯାବତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ସେ ତା' ମାଆଠାରୁ ହିଁ ସଂଗ୍ରହ କରିନିଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଫଳରେ ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମାଆର ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଚାଲିଯାଇ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ମାଆକୁ ବେଶୀ ବେଶୀ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ଶିଶୁଟି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଭୋଗେ । ସେ ଆଶାନୁରୂପ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେନି । ଫଳରେ ସେ କମ୍ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇ ଜନ୍ମନିଏ ।

ଯେଉଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ କି ଖାଇବାକୁ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, ସେମାନଙ୍କ ପିଲା ଅଳ୍ପ ଓଜନ ବିଶିଷ୍ଟ ତ ହୋଇଥାଏ, ତାହାଛଡ଼ା, ସମୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇପଡ଼ିବା, ମା' ପେଟରୁ ମରି ଜନ୍ମନେବା, ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନେବାଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜିବାର ମଧ୍ୟ ଆଶଙ୍କା ଉପୁଜେ । ମାଆଠାରେ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ହେଲେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ବି ନାନାପ୍ରକାରର ଜଟିଳତା ଉପୁଜିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ମହିଳାମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ଅନ୍ତତଃ ୧୦ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବଢ଼ିବା ଦରକାର ।

ତାହାଛଡ଼ା, ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ଲୌହର ପରିମାଣ କମ୍‌ଥାଏ । ତେଣୁ, ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁଠାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୌହ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇନଥିଲେ, କେବଳ ମାଆ କ୍ଷୀର ତା'ର ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମା' ଅଧିକ ଲୌହଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥିଲେ, ସେହି ଲୌହ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଯକୃତ୍‌ରେ ସାଇତା ହୋଇ ଜନ୍ମ ପରେ ତା' କାମରେ ଲାଗେ । ରକ୍ତ ତିଆରି ପାଇଁ ଲୌହ ହେଉଛି ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ।

ପ୍ର – ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ?

ଉ – ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ଅଧିକ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ବା କାଲୋରୀ । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିଯାଏ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ, ଗର୍ଭାଶୟର ଆକାର ବୃଦ୍ଧି, ଗର୍ଭାଶୟରେ ରହିଥିବା ପ୍ଲାସେଣ୍ଟା ବା ଗର୍ଭଫୁଲ, ଗର୍ଭ ଜଳ, ମା' ଶରୀରରେ ଜମୁଥିବା ଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦି ଏହି ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଓଜନିଆ ଶରୀରଟାକୁ ବୋହି ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବାକୁ ପଡୁଥିବାରୁ ମା' କାମଧନ୍ଦା ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ତା' ପାଇଁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ା ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଗର୍ଭବତୀ ନ ହୋଇଥିଲେ ଦୈନିକ ଯେତିକି କାଲୋରୀ ଦରକାର ପଡ଼େ, ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇଗଲେ ଦୈନିକ ତାହାଠାରୁ ୩୦୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ଅଧିକ ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମାଆଠାରେ ଜୀବକୋଷର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ି ତନ୍ତୁବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ଗର୍ଭର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ଘଟେ ତନ୍ତୁ ବୃଦ୍ଧି ମାଧମରେ । ତନ୍ତୁ ଏବଂ କୋଷିକା ତିଆରି ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପ୍ରତିଦିନ ଅତିରିକ୍ତ ୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ହିଁ ଗଠିତ ହୁଏ ଶିଶୁର ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତ । ଏଥିପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଦରକାର । ଏହି କାରଣରୁ ଗର୍ଭିଣୀମାନେ ଦିନକୁ ଅଧିକ ୫୦୦ରୁ ୬୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବା ନିରାପଦ । ଏହି ଅତିରିକ୍ତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସେମାନଙ୍କ ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ ରଖେ ଏବଂ 'ଅଷ୍ଟିଓମାଲାସିଆ' ଓ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ନାମକ ଅସ୍ଥିରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରଖେ ।

ଶିଶୁର ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଥିବାରୁ ମଧ ଲୌହର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାର ପଡ଼େ ଦୈନିକ ଅତିରିକ୍ତ ୧୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲୌହ ।

ଏହାଛଡ଼ା, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଭିଟାମିନ୍ B_1, B_2, B_6, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, C ଏବଂ 'A' ମଧ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ଗର୍ଭବତୀମାନେ କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ?

ଉ – ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି, ଗର୍ଭିଣୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ଠିକ୍ ସେହିପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର । ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ତରକାରି, ସନ୍ତୁଳା, ଭଜା, ଫଳ, କ୍ଷୀର, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଚିନି, ଗୁଡ଼–ଏହିସବୁ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଲୋଡ଼ା; କିନ୍ତୁ, ଲୋଡ଼ା ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ।

ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଶସ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ଭାତ, ରୁଟି ସାଙ୍ଗକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟି ଖାଇ ପାରିଲେ ଭଲ । କାରଣ, ମାଣ୍ଡିଆରୁ ମିଳେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ । ଅରୁଆ ଚାଉଳର ଭାତ ଅପେକ୍ଷା ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଇବା ଭଲ । ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଯୋଗାଇଦିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର କେତେକ ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍‌ସ୍ ଭିଟାମିନ୍ ।

ସେମାନେ ବେଶୀ ଡାଲି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଡାଲି ଯୋଗାଇଦିଏ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର । ପ୍ରତ୍ୟହ ଅନ୍ତତଃ ୮୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିରାମିଷାଶୀ ଏବଂ ଆମିଷଖାଦ୍ୟ କିଣିପାରୁ ନଥିବା ଆମିଷାଶୀମାନେ ନିଜର ପୁଷ୍ଟିସାର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟେଇବା ପାଇଁ ଡାଲି ଏବଂ କ୍ଷୀର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିପାରନ୍ତି । ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ମଧ ବେଶ୍ ଉପକାରୀ । ତାହାଛଡ଼ା, ଏଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'C' ଦାନ୍ତ ଏବଂ ମାଢ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇ ନଥିଲେ ଶିଶୁଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନିଏ । ଏହା ମଧ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଭାତ ଡାଲି କିମ୍ବା ରୁଟି ଡାଲି ଖାଇଲେ ସେଥିରେ ରହିଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗୁଣ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀମାନେ ଦୈନିକ କିଛି କିଛି ଶାଗ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଲେଉଟିଆ, ପାଳଙ୍ଗ, ସଜନା, ଖଡ଼ା, ପୋଇ, କୋଶଳା–ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଶାଗ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର । ଶାଗ ଯୋଗାଇଦିଏ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଲୌହ, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'A' । ଲୌହ ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ରକ୍ତହୀନତା ନିବାରଣ କରେ । ଭିଟାମିନ୍ 'A' ଚକ୍ଷୁ ଏବଂ ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ।

ବେଶୀ ପନିପରିବା ଖାଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଦୂର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଧାତୁସାର ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବର ଡର ରହେ ନାହିଁ ।

ନିୟମିତ ଫଳ ଏବଂ ଟମାଟୋ, ପିଆଜ ଆଦି ରହିଥିବା ସାଲାଡ୍ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍ 'C'ର ଅଭାବ ହୁଏନି । ଭିଟାମିନ 'C' ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶାଗ ଏବଂ ପନିପରିବାକୁ ବେଶୀ ନ ସିଝେଇଲେ ସେଥିରେ ରହିଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'C' ବିଶେଷ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ହିତକର । କ୍ଷୀରରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍, ପୁଷ୍ଟିସାର ଇତ୍ୟାଦି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମାଆ କ୍ଷୀର ନ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ମାଆଠାରେ ଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌କୁ ଉପଯୋଗ କରିବା ଯୋଗୁ ମାଆ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ସେମାନେ ଦୈନିକ ମାଛ, ମାଂସ କିମ୍ୱା ଅଣ୍ଡା ଖାଇପାରିଲେ ମଙ୍ଗଳ । ଅଣ୍ଡା କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ । ବରଂ ଏହା ଯୋଗାଇଦିଏ ଉନ୍ନତ ମାନର ପୁଷ୍ଟିସାର । ନିରାମିଷାଶୀମାନେ କ୍ଷୀର, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇ ନିଜର ଅଭାବ ମେଣ୍ଟେଇପାରିବେ ।

ଚିନି ଅପେକ୍ଷା ଗୁଡ଼ ଭଲ । କାରଣ ଗୁଡ଼ରୁ ମିଳେ ଅଧିକ ଲୌହ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ କି ଘିଅ ଖିଆଯାଇପାରେ । ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

ପ୍ର – ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ବାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସ୍ପୃହଣୀୟ କି ?

ଉ – ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ କେତେକ ବାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ ଥିଲା, ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅଛି । କିନ୍ତୁ, ଶିକ୍ଷାର ପ୍ରସାର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବାର ପ୍ରସାର ଫଳରେ ଏଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା କ୍ରମେ ଦୂରୀଭୂତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ଅନେକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଗର୍ଭପାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି । କେହି କେହି ବଡ଼ ଶିଶୁଟିଏ ହେବାର ଡରରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ କମ୍ କମ୍ ଖାଇବାପାଇଁ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ବଡ଼ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେବା କଷ୍ଟ ବୋଲି ଭାବି ସେମାନେ ଗର୍ଭିଣୀର ଖାଦ୍ୟରେ ଜାରି କରନ୍ତି ଅଙ୍କୁଶ । କିନ୍ତୁ, ସମସ୍ତେ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ମନା ନାହିଁ । ସେମାନେ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ ଏବଂ

ଖାଇବା ଉଚିତ ମଧ୍ୟ । ତାହାଛଡ଼ା, ସେମାନେ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ଖାଇବା ଏବଂ ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ବୋଲି ଭାବି ତ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ 'ସାଦ' ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ଆମ ସମାଜରେ ।

'ନଥିଲାବାଲା'ଙ୍କ ଘରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟର ବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରିବା ନିରାପଦ । କାରଣ ମାଆ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ତୁଳନାରେ ତାହାଠାରୁ ଜନ୍ମିତ ଅସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା କରିବାରେ ବେଶୀ ଟଙ୍କା ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣ–

ଚାଉଳ, ଗହମ ଇତ୍ୟାଦି ଶସ୍ୟ	–	୩୫ ଗ୍ରାମ
ଡାଲି	–	୧୫ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ଷୀର	–	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି କି ଗୁଡ଼	–	୧୦ ଗ୍ରାମ

ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଦିଏ ଅଧିକ ପ୍ରାୟ ୩୦୦ କିଲୋକାଲୋରି ।

●

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ର – ନିଜ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମାଆର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି କ'ଣ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ?

ଉ – ହଁ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଯେପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ଶିଶୁକୁ ନିଜ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ସେହିପରି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଏକ ଏକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଗୋଷ୍ଠୀଭାବରେ ବିଚାର କରାଯାଏ ।

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ, ମା' ରକ୍ତରୁ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ଆହରଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଜନ୍ମ ହୋଇସାରିବା ପରେ ପରେ ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶପାଇଁ ସେ ପ୍ରଥମେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ମା' କ୍ଷୀର ଉପରେ । ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ଧରି କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ତା'ର ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟେଇଥାଏ । ତେଣୁ, ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ ଧରି ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ତା' ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । ମା' ହିଁ ମା' କ୍ଷୀରର ଏକମାତ୍ର ଉତ୍ସ ହୋଇଥିବାରୁ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ସେହି ମା'ମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧ୍ୟାନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ପ୍ର – ମା' କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ଓ ସେଗୁଡ଼ିକ କେଉଁ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ?

ଉ – ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ମା' କ୍ଷୀର ହେଉଛି ଛଅ ମାସ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । ଅର୍ଥାତ୍, ପ୍ରଥମ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁଟି ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ, ସେହି ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ତା'କୁ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ହିଁ ମିଳିଯାଏ । ତେବେ, ତାହା ମଣିଷ କ୍ଷୀର ହୋଇଥାଉ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀର

କ୍ଷୀର ହୋଇଥାଉ, ସେଥିରେ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସମାନ । ହେଲେ, ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ ପାର୍ଥକ୍ୟ ।

ମଣିଷ ସମେତ ସବୁ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀମାନଙ୍କ କ୍ଷୀରର ପ୍ରଧାନ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ଜଳ । ଏହାର ଅନୁପାତ ପାଖାପାଖି ୮୫ ପ୍ରତିଶତ । ଅର୍ଥାତ୍, ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ଷୀରରେ ଜଳର ପରିମାଣ ପ୍ରାୟ ୮୫ ଗ୍ରାମ୍ । ଜଳକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ କ୍ଷୀରରେ ରହିଥାଏ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ । ମା' କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ଛେଳି, ଗାଈ ଏବଂ ମଇଁଷିର କ୍ଷୀରରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଧାତୁସାରର ପରିମାଣ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ମା' କ୍ଷୀରରେ ରହିଥାଏ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଶ୍ୱେତସାର । ତାହାଛଡ଼ା, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ କ୍ଷୀର ତୁଳନାରେ ମଣିଷ କ୍ଷୀରରେ ରହିଥାଏ ସବୁଠାରୁ କମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ । ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ଲୌହର ପରିମାଣ ନଗଣ୍ୟ ।

ଭାରତୀୟ ମା' ମାନେ ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୬୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣ କରିଥା'ନ୍ତି ।

ମାଆ କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ମୋଟାମୋଟି ପରିମାଣ (୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ଷୀର ପ୍ରତି)

ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ	ମୋଟାମୋଟି ପରିମାଣ
ଜଳ	୮୮.୦ ଗ୍ରାମ୍
ପୁଷ୍ଟିସାର	୧.୧ ଗ୍ରାମ୍
ସ୍ନେହସାର	୩.୪ ଗ୍ରାମ୍
ଧାତୁସାର	୦.୧ ଗ୍ରାମ୍
ଶ୍ୱେତସାର	୭.୪ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍	୨୮ ମିଲିଗ୍ରାମ୍
ଭିଟାମିନ୍	
B_1	୦.୦୨ ମି.ଗ୍ରା.
B_2	୦.୦୨ ମି.ଗ୍ରା.
ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍	୧.୩ ମି.ଗ୍ରା.
ଭିଟାମିନ୍ 'C'	୩.୦ ମି.ଗ୍ରା.

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ଷୀରରୁ ମିଳୁଥିବା ଶକ୍ତି ୬୫ କିଲୋକାଲୋରି

ପ୍ର – ମା' କ୍ଷୀରରେ ରହିଥିବା ଉପାଦାନମାନ କ୍ଷୀର ଭିତରକୁ କେଉଁଠୁ ଆସେ ?

ଉ – ମା' ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେଲାପରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ମା' ରକ୍ତ ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ମା' ରକ୍ତରୁ ହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷୀରରେ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ, ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ସମୟରେ ମା'କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାପାଇଁ ନ ଦେଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବଜନିତ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ମହିଳାମାନେ ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେତିକି ପରିମାଣ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ପଡ଼େ କି ?

ଉ – ନା, ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇ ଶିଶୁଟି ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କଲାବେଳେ ତା'ର ବୃଦ୍ଧିହାର ଅନୁପାତରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଯାଏ । ତେଣୁ, ମା'ଠାରୁ ବେଶୀ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ଝରି ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ମାଆ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେକ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେ ହୁଏତ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍‌କୁ ଛାଡ଼ି ସେଇସବୁ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ କ୍ଷୀରରେ କମିଯାଏ । ହେଲେ, ଗୁଣାତ୍ମକମାନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏନାହିଁ । ମା' ଶରୀରର ହାଡ଼ ଏବଂ ତନ୍ତୁରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସେଠାରୁ ଝରି ଆସି ମା' କ୍ଷୀରର ଗୁଣକୁ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାଫଳରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାର୍ଥ ରକ୍ଷା ହୁଏ ସିନା, ମା' କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଭୋଗିବା ନିମନ୍ତେ ବାଧ ହୁଏ । ଦୁର୍ବଳିଆ ମା' ଆହୁରି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ନିଜେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଭୋଗି ନିଜ କ୍ଷୀରର ପୌଷ୍ଟିକ ମାନ ରକ୍ଷା କରିବାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରକୃତିର ଏକ ବିସ୍ମୟକର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।

ପ୍ର – ଭାରତରେ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପୌଷ୍ଟିକ ମାନ କିପରି ?

ଉ – ଭାରତୀୟ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ମିଳିପାରୁନାହିଁ । ବିଶେଷ କରି, ଦରିଦ୍ର ପରିବାରର ମାଆମାନଙ୍କ ପୌଷ୍ଟିକ ମାନ ବଡ଼ ଅସନ୍ତୋଷଜନକ । ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ସମୟରେ ସେମାନେ ପୁନର୍ବାର ଗର୍ଭବତୀ ହେଲେ, ଅବସ୍ଥା ଆହୁରି ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ କେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ?

ଉ – ଗର୍ଭବତୀ ହୋଇନଥିବା ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉନଥିବା ଜଣେ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଯେତିକି ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦରକାର, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ସେ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, କେତେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି, ତା'ର ଏକ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତାଲିକା ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା ।

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣ

		ସ୍ତନ୍ୟପାନର ଅବଧି ଭିତ୍ତିରେ ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣ	
ଖାଦ୍ୟ ଓପାଦାନ		ପ୍ରଥମ ୬ ମାସ	ଦ୍ୱିତୀୟ ୬ ମାସ
ପୁଷ୍ଟିସାର		୨୫ ଗ୍ରାମ୍	୧୮ ଗ୍ରାମ୍
ସ୍ନେହସାର		୨୫ ଗ୍ରାମ୍	୨୫ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍		୬୦୦ ମି.ଗ୍ରା.	୬୦୦ ମି.ଗ୍ରା.
ଭିଟାମିନ୍	'A'	୩୫୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୩୫୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
	B_1	୦.୩ ମି.ଗ୍ରା.	୦.୨ ମି.ଗ୍ରା
	B_2	୦.୩ ମି.ଗ୍ରା.	୦.୨ ମି.ଗ୍ରା.
	ନିଆସିନ୍	୪.୦ ମି.ଗ୍ରା.	୩.୦ ମି.ଗ୍ରା
	B_6	୦.୫ ମି.ଗ୍ରା.	୦.୫ ମି.ଗ୍ରା.
	C	୪୦ ମି.ଗ୍ରା.	୪୦ ମି.ଗ୍ରା.
	ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍	୫୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୫୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
	B_{12}	୦.୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୦.୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
	ଶକ୍ତି	୫୫୦ କିଲୋକାଲୋରି	୪୦୦ କିଲୋକାଲୋରି

ପ୍ର – ସେମାନେ କେଉଁ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉ – ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ଭଜା, ସନ୍ତୁଳା, ତରକାରି, ଫଳ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର ଆଦି ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟହିଁ ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଏଗୁଡ଼ିକୁ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦେବା ହିଁ ପ୍ରଧାନ କଥା ।

ଭାତ, ରୁଟି ସାଙ୍ଗକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ରୁଟି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳିଯାଏ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ହେଉଛି କ୍ଷୀରର ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ । ମା' ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବାକୁ ପାଇଲେ ମା' ଓ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କଠାରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କର ହାଡ଼ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଶିଶୁଠାରେ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତର ବିକାଶରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ନାହିଁ । କ୍ଷୀର, ଶାଗ, ଟମାଟୋ, ଆତ, ପିଜୁଳି ଆଦି ଫଳରୁ ବେଶୀ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳିଥାଏ ।

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଲୋଡ଼ା । ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର, ମା' ଶରୀରରେ କ୍ଷୀରରେ ଥିବା କାଜିନ୍ ନାମକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଲେଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ । ବେଶୀ ପରିମାଣର ଭାତ ଏବଂ ରୁଟି ସାଙ୍ଗକୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଡାଲି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଡାଲିରୁ ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳେ । ଆମିଷାଶୀମାନେ ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଏବଂ ମାଂସରୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇଯାଆନ୍ତି । ଛେନା ଏକ ଉପାଦେୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ।

ସଜନା, ପାଳଙ୍ଗ, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, ଖଡ଼ା, ପୋଇ ଭଳି ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଶାଗ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଯୋଗାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶାଗ ଯୋଗାଇଦିଏ ଭିଟାମିନ୍ 'A', ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, କେତେକ ବି. କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଲୌହ । ତେବେ, ଶାଗ ସାଙ୍ଗକୁ ସେମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପରିବାପତ୍ର ଖାଇଲେ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ଭଳି ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଅବସ୍ଥା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ 'ଷ୍ଟ୍ରେସ୍' ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏହାର ମୁକାବିଲା କରିବା

ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀ ଲୋଡ଼ା । ତେଣୁ, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନେ ଦିନକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ଚାମଚ ତେଲ କି ଘିଅ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ଚିନି କି ଗୁଡ଼ ଖାଇବା ଉଚିତ ।

ନିୟମିତ ଫଳ ଖାଇଲେ ତାହା ଭିଟାମିନ 'C'ର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଦିଏ ।

କ୍ଷୀର ମାଧ୍ୟମରେ ମା' ଦେହରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ବାହାରିଯାଉଥିବାରୁ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନେ ପ୍ରତ୍ୟହ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବା ଉଚିତ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଫଳ, କ୍ଷୀର ଇତ୍ୟାଦିରୁ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ପାଇଯାଆନ୍ତି । ତେବେ, ଏହାଙ୍କୁ ଟିକିଏ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ହିଁ ଦରକାର । ଏହା ଫଳରେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବାରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜେ ନାହିଁ କି ମା' ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାମଧନ୍ଦା କରିବାରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ବାରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାର କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତି ଅଛି କି ?

ଉ – ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ମନା କରାଯାଏ । ଅନେକ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ସେହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା କିଛି ଉପାଦାନ ମା' କ୍ଷୀରରେ କ୍ଷରିତ ହୋଇଯାଏ ଓ ତାହା କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ପେଟକୁ ଯାଇ ଶିଶୁଠାରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଜାତ କରାଇବାର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ । ଆମର ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଷିଦ୍ଧ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ଲୋକଙ୍କର ଉପରୋକ୍ତ ଧାରଣା ଠିକ୍ ନୁହେଁ କି ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ନୁହେଁ । ବରଂ, ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହୁଥିବାର ବୈଜ୍ଞାନିକ ଗବେଷଣାଗୁଡ଼ିକରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ତେବେ, ମା'ମାନେ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ଆବଶ୍ୟକ ପଡୁଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣ–

ଚାଉଳ, ଗହମ ଆଦି ଶସ୍ୟ	–	୬୦ ଗ୍ରାମ
ଡାଲି	–	୩୦ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ଷୀର	–	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍
ତେଲ କିମ୍ବା ଘିଅ	–	୧୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚିନି କି ଗୁଡ଼	–	୧୦ ଗ୍ରାମ

ଏହି ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଦିଏ ଅଧିକ ପ୍ରାୟ ୫୨୦ କିଲୋକାଲୋରି ।

●

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର

ପ୍ର – ଶିଶୁଟିଏ ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତା'କୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ କାହିଁକି ?

ଉ – ମା' କ୍ଷୀର ହେଉଛି ଶିଶୁପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ । ମା' ଗର୍ଭରେ ଥିବାବେଳେ ଶିଶୁଟି ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟେଇବା ନିମନ୍ତେ ମା' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ଏବଂ ଜନ୍ମ ପରେ ଛଅ ମାସ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଉପରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଛୁଆମାନେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ନିଜ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିନେଇଥାନ୍ତି । ମଣିଷ୍ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ, ବାଛୁରୀ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଗାଈ କ୍ଷୀର ।

ମା' କ୍ଷୀରର ବିକଳ୍ପ ନାହିଁ । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏ' ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଅବିକଳ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରିବାରେ ସଫଳ ହୋଇପାରି ନାହାଁନ୍ତି । ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ହିଁ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ । ମା' କ୍ଷୀର ଭଳି ଶସ୍ତା, ସୁନ୍ଦର (ସୁଷମ) ଓ ମଜଭୁତ (ରୋଗ ନିବାରଣକାରୀ)--ଅନ୍ୟ ଏକ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକୃତିରେ ବିରଳ । କୌଣସି କୃତ୍ରିମ କ୍ଷୀର ମା' କ୍ଷୀରର ପାସଙ୍ଗରେ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ ।

ମା' କ୍ଷୀରରେ ରୋଗ କରାଉଥିବା ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଆଦି ନ ଥା'ନ୍ତି । ଏହା ସ୍ତନରୁ ଝରି ଶିଶୁ ପାଟିକୁ ଯିବାବେଳେ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁଗୁଡ଼ିକଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ପଡ଼ିବାର ଭୟ ନଥାଏ । ପୁଣି, ଏହାକୁ ଉଷୁମ କରିବା ଦରକାର ପଡ଼େ ନାହିଁ କି ଏଥିରେ ଚିନି ମିଶେଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ଶିଶୁଟି ସ୍ତନର ଚୁଚୁକକୁ ପାଟିରେ ନେଇ ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଜମି ଆପେ ଆପେ ଶିଶୁର ପାଟି ଭିତରକୁ ଚାଲିଆସେ ।

ପ୍ରସବ ପରେ ସ୍ତନରୁ ବାହାରିଥିବା ପ୍ରଥମ କ୍ଷୀରକୁ କୁହାଯାଏ କଷକ୍ଷୀର ବା 'କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍' । ଏହା ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ମାତ୍ରା ବେଶୀ । କିନ୍ତୁ, ଏହାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି । କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍‌ରେ ରହିଥାଏ ଝାଡ଼ାରୋଗ, ପୋଲିଓ, କଲେରା ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗକୁ ନିବାରଣ କରିପାରୁଥିବା 'ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି' ବା ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ । ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ ସେହି ସବୁ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ଶିଶୁକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କେତେକ ପରିବାରରେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ତନକୁ ଚିପି ଉକ୍ତ କ୍ଷୀରକୁ ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗି ଦେବା ନିମନ୍ତେ ମା'କୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏପରି କରିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏପରି କଲେ କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍‌ରେ ବହୁ ପରିମାଣରେ ରହିଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ଏବଂ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ିମାନ ପାଇବାରୁ ଶିଶୁଟି ବଞ୍ଚିତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଅପପୁଷ୍ଟି ବା ପୁଷ୍ଟିହୀନତା ନିବାରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ହେଉଛି ସର୍ବପ୍ରଥମ ଉପଯୋଗୀ ପଦକ୍ଷେପ ।

ତାହାଛଡ଼ା, ମା' ଓ ପିଲା ଭିତରେ ଏକ ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସମ୍ପର୍କ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସ୍ତନ୍ୟଦାନର ଭୂମିକା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ବେଳେ ଶିଶୁଟି ମା'ର ଘନିଷ୍ଠ ସାନ୍ନିଧ୍ୟରେ ଆସିବାର ସୁଯୋଗ ପାଏ । ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ବିକାଶରେ ଏହାର ଅବଦାନ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ମା'ର ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଜନ୍ମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟତା ମିଳେ ।

ପ୍ର – ପ୍ରସବର କେତେ ସମୟ ପରେ ନବଜାତକକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦରକାର ?

ଉ – ଶିଶୁଟି ଜନ୍ମ ହୋଇପଡ଼ିବା ପରେ ମା' ଯେତେ ଚଞ୍ଚଳ ତା'କୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବେ, ସେତେ ମଙ୍ଗଳ । ପିଲାଟି ଯେତେ ଚଞ୍ଚଳ ମା'ଠାରୁ କ୍ଷୀର ଚୁଚୁମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବ, ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟା ସେତେ ସହଜ ହୋଇଯିବ । ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଶିଶୁକୁ ଫୁଟାପାଣି, ମହୁପାଣି କି ଗ୍ଲୁକୋଜ୍

ପାଣି ପିଆଇବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବରଂ, ଏପରି କଲେ ଶିଶୁଟି ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ । କ୍ଷୀରରେ ତ ପାଞ୍ଚଭାଗରୁ ଚାରିଭାଗ ହେଉଛି କେବଳ ଜଳ ! ତେଣୁ, ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ଛଅମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳର ଅଭାବ ଭୋଗେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ଦିନମାନ ଭିତରେ ପିଲାକୁ କେତେଥର ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ?

ଉ – ସାଧାରଣତଃ ପିଲାକୁ ଭୋକ କଲେ ସେ କାନ୍ଦିଥାଏ । ତେଣୁ, ପିଲା କାନ୍ଦିଲେ ତା'କୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିଦେବା ଯୋଗୁ କି ମଶା କିମ୍ବା ପିମ୍ପୁଡ଼ି କାମୁଡ଼ିବା ଯୋଗୁ ପିଲା କାନ୍ଦିବା କଥା ନିଆରା । ଏହିସବୁ କାରଣ ନ ଥାଇ ପିଲା କାନ୍ଦିଲେ, ଏହା ତା'ର ଭୋକର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ଧରି ନିଆଯାଇପାରେ । ସେ ବେଶୀଥର କାନ୍ଦିଲେ, ବେଶୀଥର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାରେ କିଛି ବିପଦ ନାହିଁ । ମା'କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁ ପୃଥୁଳତା ବା 'ଓବେସିଟି'ର ଶିକାର ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଥର କେତେ ସମୟ ଧରି ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦରକାର ?

ଉ – କ୍ଷୀର ଖାଇ ପିଲାର ପେଟ ପୂରିଗଲେ ସେ ଆପେ ଆପେ ମା' ସ୍ତନରୁ ମୁହଁ ଫେରେଇ ନିଏ । ତେବେ, ସାଧାରଣ ଭାବରେ ପ୍ରତି ସ୍ତନରୁ ପିଲାଟି ପାଖାପାଖି ଦଶମିନିଟ୍ ଧରି କ୍ଷୀର ଖାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, କାହା କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କମ୍ ତ ଆଉ କାହା କାହା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ବେଶୀ ହୋଇପାରେ । ତାହାଛଡ଼ା, ପେଟ ପୂରିଗଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେଜଣେ ଶିଶୁ ମା' ସ୍ତନକୁ ପାଟିରେ ପୂରେଇ ରଖିବାରେ ଆନନ୍ଦ ପାଇଥା'ନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । କାରଣ ମା' ଓ ପିଲା ଭିତରେ ମମତାଭରା ଉତ୍ତମ ବୁଝାମଣା ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ମା'ର ଯଥେଷ୍ଟ କ୍ଷୀର ହେଉଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିବ କିପରି ?

ଉ – ଏ' କଥା ସତ ଯେ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ବେଳେ କେତେ କ୍ଷୀର ପିଲାର ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଏ, ତାହା ମପା ଯାଇପାରେ ନାହିଁ କି ଜାଣି ହୁଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ପିଲାଟି ଯଦି ସୁସ୍ଥ ରହେ, ତା'ର ଭଲ ନିଦ ହୁଏ, ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଲେ ଗୋଡ଼ ହଲେଇ

ଖେଳାଖେଳି କରେ, ପ୍ରତି ମାସରେ ତା'ର ଓଜନ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲେ, ତେବେ, ମା'ଠାରୁ ଠିକ୍ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୀର ଝରୁଛି ବୋଲି ଧରାଯାଏ ।

ପ୍ର – ମା' ସ୍ତନରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଝରେଇବା ପାଇଁ କିଛି ଉପାୟ ଅଛି କି ?

ଉ – ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ହିଁ କ୍ଷୀର ଝରେଇବାର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଉପାୟ । ସେ ଯେତେ ବେଶୀଥର କ୍ଷୀର ଖାଇବ, ସେତେ ବେଶୀ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ଝରିବ । ବରଂ, ମା'କୁ ହାଲିଆ ଲାଗୁଥିଲେ, ତା'ର ମନ ଭଲ ନ ଥିଲେ ଓ ମା'ଠାରେ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଓ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନ୍ତାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବା କମିଯାଏ । ଖୁସି ମିଜାଜ୍‌ରେ ରହି ଓ ଆରାମରେ ବସି ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ପିଲା ସ୍ତନ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରିବା ମାତ୍ରେ ମା'ଠାରେ ଦୁଇଟି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରେ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ତିଆରି ଓ ଅନ୍ୟଟିର ପ୍ରଭାବରେ କ୍ଷୀର ଝରିବା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଏହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ପିଲାର କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଏବଂ ମା' ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବା ପରସ୍ପର ଅଙ୍ଗାଙ୍ଗୀ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମା'ଠାରେ କ୍ଷୀର ଅଧିକ ହୁଏ ? ବେଶୀ କ୍ଷୀର ହେବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଅଛି କି ?

ଉ – ବେଶୀ କ୍ଷୀର ଝରେଇବା ନିମନ୍ତେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ କି ଔଷଧ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା' ଦୈନିକ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ତାହାଠାରେ କ୍ଷୀରର ଅଭାବ ହୁଏ ନାହିଁ । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଛେନା ଆଦି ଖାଇପାରିଲେ ଭଲ । ଆଇଁଷ ନ ଖାଇ ପାରିଲେ ବି କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । କମ୍ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଖାଇବା ହିଁ ଦରକାର । ଅଧିକ ଖାଇବା, ମନକୁ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରଖିବା ଓ ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା କାମରେ ହେଳା ନ କଲେ, କ୍ଷୀର ଝରିବାରେ କିଛି ତ୍ରୁଟି ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ମା' ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ସେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇପାରିବ କି ?

ଉ – ହଁ ! ମା' ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ବି ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇପାରେ । ଏହା ଶିଶୁର କୌଣସି କ୍ଷତି କରେ ନାହିଁ । ବରଂ, ଏହି ସମୟରେ ମା'ଠାରେ ଯେଉଁ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ତିଆରି

ହୁଏ, ତାହା କ୍ଷୀରବାଟେ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ତା'ର ଉପକାର କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ମା'କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ, ତା'କୁ ହାଡ଼ଫୁଟି କି କାମଳ ରୋଗ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ମା'ଠାରେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସାଂଘାତିକ ବେମାରି ଥିଲେ, ସେ ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ତେବେ, ମା'କୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ସେତେବେଳେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

ପ୍ର – ପିଲାର ଦେହ ଖରାପ ଥିଲେ କ'ଣ ସେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ ?

ଉ – ହଁ, ପିଲା ଅସୁସ୍ଥ ଥିବାବେଳେ ମଧ୍ୟ ସେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇପାରିବ ଏବଂ ଖାଇବା ଉଚିତ ମଧ୍ୟ । ବରଂ, ମା' କ୍ଷୀର ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ବହୁତ ଉପକାର କରିଥାଏ ଓ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ କରିଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ହେଉଥିଲେ, ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେ ତୁରନ୍ତ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର – ସବୁ ପିଲା କ'ଣ ମା' କ୍ଷୀରକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ?

ଉ – ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଜଣ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇପାରେ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଜଣ ଜଣଙ୍କଠାରେ ତରଳଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୁଏ ।

ପ୍ର – ମା'ର ପେଟ କଟା ହୋଇ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲେ ମା' ପୁଣି ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବ କିପରି ?

ଉ – ମା'ର ପେଟ କଟା ହୋଇ 'ସିଜାରିଆନ' ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଟିକୁ ଜନ୍ମ କରା ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । ଅପରେସନ୍ ପରେ ମା'ର ଚେତା ଆସି ସେ ସାମାନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିବାମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ କୋଳକୁ ଆଣି କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ । କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍ ଖାଇବାରୁ ଶିଶୁକୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ଆଦୌ ସ୍ପୃହଣୀୟ ନୁହେଁ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ମା'କୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଲେ ମଧ୍ୟ ମନକୁ ଦୃଢ଼ କରି ସେ ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ନଥିବା ମା' ମାନଙ୍କଠାରେ କ'ଣ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ କମ୍ ?

ଉ – ନା । ମା' ଆମିଷାଶୀ କି ନିରାମିଷାଶୀ, ଏହା ଉପରେ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ହିଁ ଦରକାର ।

ପ୍ର – ମା'ର ଜଳ ପିଇବାର ପରିମାଣ ଉପରେ କ'ଣ କ୍ଷୀର ପତଳା କି ବହଳିଆ ହେବା ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ?

ଉ – ନା । ମା'ର ଜଳ ପିଇବା ପରିମାଣ ସହ କ୍ଷୀର ପତଳା କି ବହଳା ହେବା ନିର୍ଭର କରେ ନାହିଁ । କ୍ଷୀର ପତଳା କି ବହଳା ହେବାରେ କିଛି ଯାଏଆସେ ନାହିଁ । କାରଣ, ସବୁପ୍ରକାର କ୍ଷୀରର ଗୁଣ ଊଣାଅଧିକେ ସମାନ ।

ପ୍ର – ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟହାନି ହୁଏ କି ?

ଉ – ନା । ବରଂ, ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଲେ ମା' ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ନ ଜମି ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଅତୁଟ ରହିପାରେ ।

●

ଶିଶୁପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ର – ଶିଶୁଟିଏ କେତେ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦରକାର ?

ଉ – ମା' ମାନେ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଯେତେଦିନ ଇଚ୍ଛା ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ପିଲାକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ଚାଲିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଚାଲିବା ଉଚିତ । ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ । ଆମ ଦେଶରେ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଅଧିକ ଦିନ ଧରି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇ ହିଁ ବୃଦ୍ଧିଲାଭ କରିଥାନ୍ତି । ତେବେ, ଶିଶୁମାନେ ଅନ୍ତତଃ ଛଅମାସ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ନିରାପଦ । ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଅନୁଧାନଗୁଡ଼ିକରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ଯେ ପ୍ରଥମ ୫-୬ ମାସ ଭିତରେ ଆମ ଦେଶରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିହାର ଏବଂ ବିକଶିତ ଦେଶରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିହାରରେ ତାରତମ୍ୟ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ୫-୬ ମାସ ପରେ ଆମ ଦେଶରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିହାର ହ୍ରାସ ପାଇଯାଇ ସେମାନେ ନାନା ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି ।

ପ୍ର – ପାଞ୍ଚ ଛଅ ମାସ ପରେ ଆମ ଦେଶରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିହାର ହ୍ରାସ ପାଇ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବାର କାରଣ କଅଣ ?

ଉ – ପାଞ୍ଚ ଛଅମାସ ବେଳକୁ ଶିଶୁର ଶରୀର ଦ୍ରୁତ ହାରରେ ବଢ଼େ । ସେ ଗୁରୁଣ୍ଡିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ, ଠିଆ ହୁଏ, ଚାଲି ଶିଖେ, ଚାଲି ଶିଖିବା ପରେ ଦୌଡ଼ାଦୌଡ଼ି ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇ ଶିଶୁଠାରେ ବଢ଼ିଯାଏ କୋଷିକାମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା । ରକ୍ତ କୋଷିକାମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ହୁଏ । ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ, ପାଞ୍ଚ ଛଅ ମାସ ବୟସ ପରେ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣରେ

ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ରକ୍ତକୋଷିକା ଏବଂ ଦାନ୍ତର ବିକାଶ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ାପଡ଼େ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'C' । ହେଲେ, ମା' କ୍ଷୀରରେ ଏହି ଉପାଦାନ ଦୁଇଟିର ମାତ୍ରା ନଗଣ୍ୟ । ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧିହାର ବଢ଼ିଯିବାରୁ ତା' ପାଇଁ ଦରକାର ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର । କିନ୍ତୁ, ମା' କ୍ଷୀର ପୁଷ୍ଟିସାରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା, ଶିଶୁଟିର ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ବଢ଼ିଯାଉଥିବାରୁ ତା' ପାଇଁ ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ବେଶୀ ଶକ୍ତି । ହେଲେ, ପାଞ୍ଚଛଅମାସ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ଦରକାରୀ ପରିମାଣର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେବାରେ ଅକ୍ଷମ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ, ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ଛଅମାସ ଭିତରେ ମାଆଠାରୁ ଦୈନିକ ପାଖାପାଖି ୬୦୦ ମିଲିଲିଟର୍ କ୍ଷୀର କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ବେଳେ, ଛଅମାସ ପରେ କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

ତେଣୁ, ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧିହାର ସହ ତାଳ ଦେଇ ତା'କୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇଦେବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କିନ୍ତୁ, ମା'ମାନେ ଧାରଣା କରିନେଇଛନ୍ତି ଯେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖୁଆଇ ଯେତେଦିନ ଇଚ୍ଛା ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ଚାଲିବାରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏହି ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ସେମାନେ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇ ଚାଲନ୍ତି । ଏହି ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣାର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ସେମାନେ । କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିବା ଶିଶୁ କ୍ଷୀରରୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ପାଇପାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ଭୋଗିବାରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ବ୍ୟାହତ ହୋଇ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ହାର ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ସେମାନେ ଓଜନରେ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କି ଉଚ୍ଚତାରେ ବଢ଼ିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପତଳା ଏବଂ ବାଙ୍ଗରା ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ସେମାନେ । ଦରିଦ୍ର ପରିବାରର ମାଆମାନେ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜ ସନ୍ତାନକୁ କେବଳ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଗାଁ ଗହଳିର ଦରିଦ୍ର ପରିବାରର ପିଲାମାନେ ପତଳା ଏବଂ ବାଙ୍ଗରା ହୋଇପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଏ ଧରଣର ପିଲାମାନେ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ଖେଳାଖେଳି କରିବାରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଏନି । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ କାନ୍ଦୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

କାଶ, ଛିଙ୍କ, କାନରୁ ପୂଯ ବୋହିବା, ତଣ୍ଟିରେ ପ୍ରଦାହ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ସେମାନଙ୍କର ଚିରସହଚର ପାଲଟି ଯାଏ । ବହୁ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଜ୍ୱର ହୁଏ । ତରଳଝାଡ଼ା ତ ହୋଇଉଠେ ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟାଧି ।

ଯେଉଁ ମାଆମାନେ ନିଜ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ସହ କିଛି କିଛି ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇଥାଆନ୍ତି, ସେହି ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ନଗଣ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ମଧ ବିଶେଷ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

ପ୍ର — ଶିଶୁଟି ଛଅମାସର ହୋଇଗଲେ ତା'କୁ ଅନ୍ୟ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ନିରାପଦରେ ଦେଇହେବ ?

ଉ — ଘରେ ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ଯେଉଁ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେହିଭଳି ଶସ୍ତା ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷରୁ ଶିଶୁ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ । ପ୍ରଥମେ ତରଳ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପରେ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଓ ତା' ପରେ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମା' କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗକୁ ସେତେବେଳେ ତା'କୁ ଦିଆଯାଇପାରିବ ଗାଈ କ୍ଷୀର କି ମଇଁଷି କ୍ଷୀର ।

କିନ୍ତୁ, ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଶିଶୁପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ବିବେଚିତ ହେଉଥିବା ଲୌହ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'C'ର ପରିମାଣ କ୍ଷୀରରେ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ତେଣୁ, ପାଞ୍ଚ ଛଅ ମାସ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ତା'କୁ କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର କିମ୍ବା ବିଲାତି ବାଇଗଣ ରସ, ଡାଲିପାଣି ଏବଂ ପରିବାସିଝା ପାଣି ଦିଆଯିବା ଉଚିତ । ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଫଳରସ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଧରେ । ଏହି ଧାରଣା ପୂରାପୂରି ଭୁଲ୍ । ବରଂ, ଥଣ୍ଡାର ମୁକାବିଲା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଫଳରସ ଶିଶୁକୁ ସମର୍ଥ କରିଥାଏ । ତେବେ, ଫଳରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଫଳକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇନେବା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ନେବା ଦରକାର । ଫଳରସକୁ ପତଳା କରିବାକୁ ଚାହିଁଲେ ସେଥିରେ କେବଳ ସିଝାପାଣି ମିଶେଇବା ନିରାପଦ । ପାଣି ନ ମିଶେଇ ଫଳରସ ପିଇବାକୁ ଦେବାରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଏପରିକି ଦିନମାନ ଭିତରେ ସେମାନେ ଦୁଇତିନିଥର ଫଳରସ ପିଇପାରନ୍ତି ।

କେବଳ କ୍ଷୀର ନ ପିଆଇ ଖିରି ଖୁଆଇଲେ ତା'ର ସୁଫଳ ବେଶୀ । କ୍ଷୀରରେ ଚିନି, ଚାଉଳ, ସୁଜି, ମାଣ୍ଡିଆ, ଅଟା ଇତ୍ୟାଦି ପକେଇ ଖିରି ତିଆରି କରାଯାଇପାରେ ।

ଶାଗକୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ଫୁଟେଇ, ଦଳି ଏବଂ ଛାଣି, ସେହି ଛଣା ପାଣିକୁ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ପିଲାର ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ହୋଇଥାଏ । ତେବେ, ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ପକେଇବା ଦରକାର ।

ଡାଲିକୁ ସିଝେଇ, ତା'କୁ ହାତରେ ଦଳି ଓ ସେଥିରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ମିଶେଇ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ । ଆଳୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାପତ୍ରକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାରେ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ପାଚିଲା କଦଳୀ ଖାଇପାରିବ ।

ଆମିଷାଶୀ ପରିବାରରେ ଛଅ ମାସର ଶିଶୁକୁ ସିଝା ମାଛ କି ମାଂସକୁ ଦଳି ଟିକିଏ ଟିକିଏ କରି ଦିଆଯାଇପାରିବ । ପ୍ରଥମେ ଅଣ୍ଡାର କେଶର ଖାଇବାକୁ ଦେଇ କିଛିଦିନ ପରେ ଅଣ୍ଡାର ଧଳାଅଂଶ ଖୁଆଇବା ନିରାପଦ । କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଖୁଆଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ହିତକର ନୁହେଁ ।

ଶିଶୁକୁ ବାହାର ଖାଇବା ଆରେଇ ଗଲାପରେ ତା' ପାଇଁ ଖେଚେଡ଼ି କରି ଖୁଆଇଲେ ଭଲ । ଖେଚେଡ଼ି କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚାଉଳ, ଡାଲି, ଶାଗ, ଚିନି କିମ୍ବା ଗୁଡ଼ ଓ ତେଲ କି ଘିଅ ପକାଇବା ଉଚିତ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ନରମ କରି ରାନ୍ଧି ଓ ତା'କୁ ଚକଟି ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇବା ଦରକାର । ତେବେ, ପିଲାକୁ ନିଜ ହାତରେ ଖାଇବାପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ ।

ପିଲାକୁ ବର୍ଷେ ପୂରିଲା ବେଳକୁ ସେ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରି, ଭଜା, ଶାଗ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ଖାଇପାରିବା ନିମନ୍ତେ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

ପ୍ର – ପିଲାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କଲାବେଳେ କି' କି' ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉ – ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କଲାବେଳେ ଓ ଖାଇବାକୁ ଦେଲାବେଳେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେଲେ ପିଲାଏ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଘରର ପରିବେଶକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଘୋଡ଼େଇ ରଖିବା ଦରକାର । ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ହାତ ଧୋଇନେବା ନିରାପଦ ।

ତା'କୁ ବାସି ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପିଲାପାଇଁ ଅଲଗା ବାସନ, ଗ୍ଲାସ୍ ଓ ଚାମଚ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇନେବା ସ୍ପୃହଣୀୟ ।

ପ୍ର – ଘର ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଭଲ ନା ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଡବା ଶିଶୁଖାଦ୍ୟ ତା' ପାଇଁ ଭଲ ?

ଉ – ଘର ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଡବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଭଲ ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ଭଲ । କାରଣ, ଏହା ଖୁବ୍ ଶସ୍ତା ଓ ସେଥିରୁ ପ୍ରାୟ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ । ଘରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁଥିବା ଶସ୍ତା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ମଧ ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ବଢ଼ିପାରେ ।

ପ୍ର – ପିଲାଟି ମା' କ୍ଷୀର ଖାଉଥିଲେ ତା'କୁ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯିବ କେତେବେଳେ ?

ଉ – ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇ ସାରିବାର ପ୍ରାୟ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ଭଲ । କିନ୍ତୁ, ତା'କୁ ବେଶୀ ଭୋକ କରୁଥିଲେ, ମା' କ୍ଷୀର ଭଳି ସହଜରେ ଖାଇ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର କଷ୍ଟ ସହିବା ନିମନ୍ତେ ସେ ଇଚ୍ଛା କରେନି । ତେଣୁ, ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ମା' କ୍ଷୀର ଏବଂ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ର – ପିଲାଟିର ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ, ତା'କୁ କ'ଣ ନରମ ଖାଦ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରିବ ?

ଉ – ହଁ ଦିଆଯାଇପାରିବ । ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ପିଲାର ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ତା'କୁ ଉପାସ ରଖିବା ମସ୍ତବଡ଼ ଭୁଲ୍ । ଦେହ ଖରାପ ଥିଲେ, ଶରୀର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । ତେଣୁ, ସେଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ତା'କୁ ଉପାସ ରଖିଲେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆହୁରି ଖରାପ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଶିଶୁଟି ଭାତ, ଡାଲି, ରୁଟି, ପରିବା ତରକାରି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ସବୁକିଛି ଖାଇପାରିବ । ତାହାଛଡ଼ା, ସେ ଭଲ ହୋଇଆସିଲେ, ତା'କୁ ଟିକିଏ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳେ ।

●

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ର – କିଶୋରାବସ୍ଥା ବୋଇଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – କିଶୋରାବସ୍ଥା ହେଉଛି ପୁଅଝିଅଙ୍କୁ ପ୍ରଜନନକ୍ଷମ କରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତିପର୍ବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରକୃତି ସେମାନଙ୍କୁ ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ କରେଇବା ନିମନ୍ତେ ସମର୍ଥ କରି ତୋଳେ । ଝିଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ । କାହା କାହାଠାରେ ଏହା ୮ରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ବୟସରେ ମଧ ଆରମ୍ଭ ହୋଇପାରେ । ପୁଅମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ହାରାହାରି ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ (୧୦-୧୫ ବର୍ଷ) ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ କିଶୋରାବସ୍ଥାର ବୟସସୀମା ୧୩ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ । ଆମେ ଯାହାକୁ 'କିଶୋର' ବୋଲି କହୁ, ଇଂରାଜୀ ଭାଷାରେ ସେ ହେଉଛି 'ଆଡୋଲେସେଣ୍ଟ୍' (Adolescent) । କିଶୋରାବସ୍ଥା ବା କୈଶୋରକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଏ 'ଆଡୋଲେସେନ୍ସ୍' (Adolescence) ।

ଏହି ସମୟରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ବହୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

ପ୍ର – କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ କେଉଁ କେଉଁ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ ?

ଉ – ଏହି ଅବସ୍ଥାର ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚ ସାତ ବର୍ଷର ବ୍ୟବଧାନ ହେଉଛି ଦ୍ରୁତ ବୃଦ୍ଧିର କାଳ । ଏହି ସମୟରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଚର୍ବି ଜମେ । ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ବୃଦ୍ଧି ଘଟେ । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ବଢ଼ିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନ ଯାହା, ତା'ର ପ୍ରାୟ ଅଧାଅଧି ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ଯୋଗୁ ସେମାନେ ଉଚ୍ଚତାରେ ମଧ ବଢ଼ିଯାଆନ୍ତି । ତାହାଛଡ଼ା, ଲିଙ୍ଗୀୟ

ହରମୋନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଯୋଗୁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ନାରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । କିଶୋରମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରଥମ ଶୁକ୍ରକ୍ଷରଣ ପ୍ରକଶ ପାଉଥିବା ବେଳେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ପ୍ରଥମ ଋତୁସ୍ରାବ । ତେବେ, ପୁଅଝିଅମାନେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ୧୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏବଂ ଝିଅମାନଙ୍କଠାରେ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧିର ହାର ସର୍ବାଧିକ । ପରେପରେ, ଏହି ବୃଦ୍ଧିହାର କମିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । କିନ୍ତୁ, ବୃଦ୍ଧିର ହାର ହ୍ରାସ ପାଉଥିଲେ ମଧ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଝିଅମାନଙ୍କର ଏବଂ ୨୧ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁଅମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ଅବ୍ୟାହତ ରହିଥାଏ । ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲା ପରେ ହିଁ ବିବାହ କରି ସନ୍ତାନ ଜନ୍ମ ଦେବା ନିରାପଦ ।

ପ୍ର – କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉ – କିଶୋର ଏବଂ କିଶୋରୀ ଉଭୟ ଗୋଷ୍ଠୀ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ଅଧିକ ପରିମାଣର କାଲୋରୀ । ୧୧ରୁ ୧୨ ବର୍ଷର କିଶୋରୀଟିଏ ଦୈନିକ ପାଖାପାଖି ୨୨୦୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ କିଶୋରାବସ୍ଥାର ଅନ୍ତ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପରିମାଣକୁ ବଜାୟ ରଖିବା ଦରକାର । ପୁଅମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ କାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ଦୈନିକ ୨୫୦୦ରୁ ୨୭୦୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିରାପଦ । ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାରେ ପହଞ୍ଚିଗଲେ କାଲୋରୀ ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ଘଟେ ।

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି । ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଅର୍ଥ ଶରୀରରେ କୋଷିକାମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି । କୋଷିକା ତିଆରି ନିମନ୍ତେ ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ସହ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର ପଡ଼େ । ତେଣୁ, କୈଶୋରରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ । କିଶୋରାବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭରେ କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ପାଖାପାଖି ୫୫ ଗ୍ରାମ୍‌ର ପୁଷ୍ଟିସାର ଲୋଡ଼ା । ୧୬ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବୟସରେ ପହଞ୍ଚିବା ବେଳକୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାର ହାରାହାରି ୬୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ।

କୈଶୋରର ଆଦ୍ୟକାଳରେ ପୁଅମାନେ ଦୈନିକ ୫୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦରକାର କରୁଥିବା ବେଳେ ୧୬ରୁ ୧୮ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ୭୫ରୁ ୮୦ ଗ୍ରାମ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ପ୍ରତ୍ୟହ ଯେତିକି ପରିମାଣର କାଲୋରୀ ଦରକାର, ତା'ର ଅନ୍ତତଃ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ପୁଷ୍ଟିସାରରୁ ଆସିବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଖାଇ ସାରିବାର ଅଳ୍ପ କିଛି ସମୟ ପରେ ପୁଣି ଖାଇବାକୁ ମାଗିଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଏହା ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ । କାରଣ ଶାରୀରିକ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ହାରକୁ ଚାହିଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ଆଦୌ ସ୍ପୃହଣୀୟ ନୁହେଁ । କୈଶୋରରେ ଅନ୍ତତଃ ୧୦-୨୦ ପ୍ରତିଶତ କିଶୋରକିଶୋରୀ ପୃଥୁଳତା ବା 'ଓବେସିଟି'ର ଶିକାର ହୋଇପଡୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହାର ପରିଣତି ଆଦୌ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ । କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବେଶୀ ବେଶୀ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସେହି ଅଭ୍ୟାସ ବୟସ୍କାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ରହିଯାଏ । ଫଳରେ, ସେମାନେ ପୃଥୁଳତାର ଶିକାର ହୋଇ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଗଣ୍ଠିରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇଉଠନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ଖାଇବା ଲୋଡ଼ା ସିନା, କିନ୍ତୁ ସେମାନେ 'ପେଟୁ' ହେବାଟା ଆଦୌ ଅନୁମୋଦନୀୟ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଧାତୁସାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ?

ଉ – କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରାୟ ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ, ତେଣୁ, ଏହି ସମୟରେ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିଅମ୍ । ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟହ ୪୦୦ରୁ ୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ବେଳେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ପରିମାଣ ୬୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ । ତେବେ, ପୁଅମାନେ ଝିଅମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କିଛି ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିଅମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର । ତାହାଛଡ଼ା, ଏହି

ଅବସ୍ଥାରେ ଦରକାର ପଡ଼େ ବେଶୀ ପରିମାଣର ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ । ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ ଉଭୟ କ୍ୟାଲ୍ସିଅମ୍ ଭଳି ମଧ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକରେ ଜମିଯାଆନ୍ତି ।

କିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ଇଷ୍ଟ୍ରୋଜେନ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ପ୍ରଭାବରୁ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ସାନ୍ଦ୍ରତା ତଥା ଆକାର ଅଧିକ ରହୁଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ମହିଳାମାନେ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ନାମକ ଅସ୍ଥିରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବା ଅତି ସାଧାରଣ । ଯେଉଁ ଝିଅମାନେ ସେମାନଙ୍କର କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍ସିଅମ୍ ଖାଇ ଅସ୍ଥିରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍ସିଅମ୍ ଗଚ୍ଛିତ କରି ରଖିଥାଆନ୍ତି, ସେମାନେ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ରୋଗକୁ ସହଜରେ ନିବାରଣ କରିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗର ଆବିର୍ଭାବ ବିଳମ୍ବିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ର – କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲୌହ ଆବଶ୍ୟକତାର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅଛି କି ?

ଉ – ହଁ ଅଛି । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦିନକୁ ପାଖାପାଖି ୩୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲୌହ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ବେଳେ କିଶୋରମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ଦେଢ଼ଗୁଣ ଲୌହ ଦରକାର ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ, ବୟସ ବଢ଼ିଲେ ଏହି ପରିମାଣ କମି ଆସେ । ହେଲେ, କିଶୋରୀମାନଙ୍କ କଥା ଭିନ୍ନ । କୈଶୋରରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ଋତୁସ୍ରାବ । ମାସିକିଆ ଋତୁସ୍ରାବରେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ରକ୍ତକ୍ଷୟ ଘଟୁଥିବାରୁ ରକ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଲୌହ ହାନି ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲୌହର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଜଣେ ବୟସ୍କା ମହିଳାଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଦୈନିକ ଯେତିକି ପରିମାଣର ଲୌହ ଲୋଡ଼ା, ଦୈନିକ ସେତିକି ପରିମାଣର ଲୌହ ଲୋଡ଼ା ଜଣେ କିଶୋରୀ ପାଇଁ । କିଶୋରୀମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଲୌହ ନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ପ୍ର – ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେଉଁ କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ ?

ଉ – ପୂର୍ବରୁ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ଯେ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼ାପଡ଼େ ଏବଂ ଏହି ସମୟରେ ପେଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକର ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିକାଶ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଜାତୀୟ ଭିଟାମିନ୍

ଦରକାର । ବିଶେଷକରି ଥାୟାମିନ୍ (B_1), ରାଇବୋଫ୍ଲାଭିନ୍ (B_2), ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ ନିଆସିନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ବେଶୀ । ତାହାଛଡ଼ା, ଶୈଶବରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'D'ର ଅଭାବ ବେଶ୍ କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଭିଟାମିନ୍ 'B_6', 'C', 'A' ଏବଂ 'E' କୁ ମଧ୍ୟ ହେୟଜ୍ଞାନ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ଦିନମାନ ଭିତରେ ଅନ୍ତତଃ ଚାରିଥର ଖାଇଲେ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଫଳ, ଶାଗ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ବଡ଼ ଅନୁଶୋଚନାର ବିଷୟ ଯେ ଏବେ ଅନେକ ପରିବାରରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଉପରେ ପିତାମାତାଙ୍କର ବିଶେଷ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିପାରୁନାହିଁ । ଫଳରେ ପୁଅଝିଅମାନେ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟାଧିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ।

ପ୍ର – ପୁଅଝିଅମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ କେଉଁ ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାରର ଅଭାବ ବେଶୀ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ?

ଉ – ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଲୌହର ଅଭାବ ତ ଅତି ସାଧାରଣ । ବିଶେଷକରି ଝିଅମାନେ ଏହାର ସହଜ ଶିକାର । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଲୌହ ଅଭାବ ଜନିତ ରକ୍ତହୀନତାର ହାର ଅଧିକ । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍, ଜିଙ୍କ୍ ଏବଂ ମ୍ୟାଗ୍‌ନେସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଉଛି । କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ଦୈନିକ ଯେତିକି ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ A, B_2, B_6, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଏବଂ C ଖାଇବା ଉଚିତ, ସେମାନେ ସେହି ପରିମାଣରେ ନ ଖାଇ ତାହାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ଖାଇ ଚାଲିଛନ୍ତି । ବହୁ କିଶୋରୀ ତ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି ।

ପ୍ର – ବହୁ ପୁଅଝିଅ ଏବେ ପତଳା ହେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ ଚଳେଇଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ହେଲେ, ଏହାର କୁପ୍ରଭାବ କଅଣ ?

ଉ – ହଁ, ପତଳା ହେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ ଚଳେଇବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଫେସନ୍‌ରେ ପଡ଼ିଗଲାଣି । ଓଜନ କମେଇବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଏବେ ଚଳେଇଛନ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତା ! ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ତଥା ଉପବାସ ରହିବା ଭଳି କଠୋର ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ପଶ୍ଚାତ୍‌ପଦ ହେଉନାହାଁନ୍ତି ।

କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ହାର ସର୍ବାଧିକ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଲୋଡ଼ା । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଏବଂ ଉପବାସ ରହିବା ଫଳରେ ଶରୀର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ଭୋଗିବା ନିମନ୍ତେ ବାଧ ହୋଇଥାଏ । କେହି କେହି ତ ଓଜନ କମାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମର ଆଶ୍ରୟ ନେଇଥାନ୍ତି । ପତଳା ହେବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟା ଚଳେଇବା କାରଣରୁ ହିଁ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର, କାଲୋରୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି । କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଫଳରେ ଜଣେ ଜଣେ କିଶୋରୀଙ୍କଠାରେ ଋତୁସ୍ରାବରେ ଅନିୟମିତତା ଦେଖାଦେଉଛି । କାହା କାହାଠାରେ ଋତୁସ୍ରାବ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଉଛି ମଧ୍ୟ ।

ପ୍ର – କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ମଦ୍ୟପାନର ହାର ବଢ଼ିଯାଉଥିବାର ସୂଚନା ମିଳୁଛି । ଏହାର ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବମାନ କଅଣ ?

ଉ – ମଦ୍ୟପାନର ପ୍ରଭାବରେ ହିଂସାତ୍ମକ ତଥା ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଧର୍ଷଣ, ହତ୍ୟା ଆଦି ଅସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ପାଏ । ତେବେ, ଖାଦ୍ୟ ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିଲେ କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ମଦ୍ୟପାନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏକ ସମସ୍ୟା ରୂପେ ଉଭା । ମଦ୍ୟଜାତୀୟ ପାନୀୟରୁ କେବଳ ଶକ୍ତି ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ମଦ୍ୟପାନ ପ୍ରତି ଅଭ୍ୟସ୍ତ କିଶୋରକିଶୋରୀ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାରର ଅଭାବ ଭୋଗିବାକୁ ବାଧ ହୁଅନ୍ତି । ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶୋଷଣକୁ ମଧ୍ୟ ମଦ୍ୟ ବାଧା ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ର – କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କର ଏବକାର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ବିଜ୍ଞାପନଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା କେତେଦୂର ପ୍ରଭାବିତ ?

ଉ – ପତ୍ରପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶିତ ଏବଂ ରେଡ଼ିଓ ଓ ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରସାରିତ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଜ୍ଞାପନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବରେ ସେମାନେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ପାରମ୍ପରିକ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେଇ ସେମାନେ ପାଲଟି ଗଲେଣି 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍'ର ଦାସ । ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ମୁଖରୋଚକ କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନ । ଏହା କେବଳ ସ୍ନେହସାର ଏବଂ କାଲୋରୀରେ

ଭରପୂର । ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ଯୋଗାଇ ଦେବାରେ ଏହାର ଅକ୍ଷମତା ରହିଛି । ତେଣୁ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌କୁ କୁହାଯାଉଛି 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍' ବା ଆବର୍ଜନା ସହ ତୁଳନୀୟ ତୁଚ୍ଛ ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଚାଲିବା ଫଳରେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ କ୍ରମେ 'ପୃଥୁଳତା' ବା 'ଓବେସିଟି'ର ଶିକାର ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ପୁନଶ୍ଚ, ବିଜ୍ଞାପନରେ ପ୍ରଦର୍ଶିତ ମଡେଲ୍‌ମାନଙ୍କୁ ଦେଖି କିଶୋରୀମାନେ ତନୁପାତଳୀ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଚଳେଇଛନ୍ତି ପ୍ରତିଯୋଗିତା । ଏହି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟକୁ ଚରିତାର୍ଥ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଯେଉଁସବୁ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛନ୍ତି, ତାହା ଏବେ 'ଆହାରବିକୃତି' ପର୍ଯ୍ୟାୟଭୁକ୍ତ । ଏହାର ପଶ୍ଚାତ୍‌ରେ ବିକୃତ ମାନସିକତାର ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ବୋଲି ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କଠାରେ କାଲୋରୀ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାରର ବିଶେଷ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାରର ଅଭାବ ଅତି ସାଧାରଣ । କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କିଶୋରମାନଙ୍କର ପୌଷ୍ଟିକମାନ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଭଲ । କିଶୋରୀମାନେ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ସେମାନେ ହେଉଛନ୍ତି ଭବିଷ୍ୟତର ଜନନୀ । ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅତୁଟ ରଖି ନ ପାରିଲେ ଓ ଶରୀରକୁ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ଗଢ଼ି ନ ପାରିଲେ, ଗର୍ଭଧାରଣ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟଦାନ ଭଳି ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ସେମାନେ ବିଶେଷ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, କିଶୋରୀମାନେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ସର୍ବାଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ।

●

ଜରାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ର – ଦୀର୍ଘାୟୁ କରିବାରେ ଖାଦ୍ୟର କ'ଣ କୌଣସି ଭୂମିକା ଅଛି ?

ଉ – ବଞ୍ଚି ରହିବାରେ କୁଆଡ଼େ ମଜା ଅଛି ବୋଲି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମତ । ତେବେ, ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା, ସ୍ମୃତି କ୍ଷମତା, ସୃଜନ କ୍ଷମତା ଏବଂ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା ଅତୁଟ ଥାଇ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିଲେ ହିଁ ସେହି ମଜା ଉପଭୋଗ କରିହୁଏ । ଦୀର୍ଘଜୀବନର ରହସ୍ୟ ଉଦ୍‌ଘାଟନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେଉଁକାଳୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଆସୁଛନ୍ତି । ନିଜ ନିଜ ଗବେଷଣାର କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଆଧାର କରି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବା ସମ୍ପର୍କରେ ସେମାନେ ନିଜ ନିଜର ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଖାଦ୍ୟର ଭୂମିକା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି ଦୁଇ ପରସ୍ପରବିରୋଧୀ ମତ । କେହି କେହି ମତ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ପରିବାପତ୍ର, ଫଳ, ଚିନି, ତେଲ, ଘିଅ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟଖାଇ ମଣିଷ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇପାରିବ । ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ଏଭଳି ମତକୁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାପାଇଁ ନାରାଜ । ତେବେ, ଅଳ୍ପାୟୁ ଜାତିର ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କୁ କମ୍ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଆୟୁକାଳ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଉଛି । ସେହିପରି ଦୀର୍ଘାୟୁ ହୋଇଥିବା ମୂଷାର ଏକ ଉପଜାତିକୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦେବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନକାଳ ହୋଇଯାଉଛି ଦୀର୍ଘତର । ଆମ ମଣିଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ କମ୍ ପରିମାଣର ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର, କମ୍ ପରିମାଣର କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍, ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପନିପରିବା, ଫଳ ଏବଂ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ବେଶୀଦିନ ବଞ୍ଚିଥାଆନ୍ତି ।

ଅପପୁଷ୍ଟି କରେଇ ନଦେଇ ଅଳ୍ପ କାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି ।

ଶତାୟୁ ହୋଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଯେ ସେହି ଲୋକମାନେ କର୍ମଠ ଜୀବନଯାପନ କରିବା ସହ ନିୟମିତ ପରିମିତ ଆହାର କରିଥା'ନ୍ତି ଓ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ନିରାମିଷାଶୀ ।

ପ୍ର – ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟକୁ ମନ୍ଥର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପୁରାକାଳରେ କି' କି' ପ୍ରକାରର ପରାମର୍ଶମାନ ଦିଆଯାଉଥିଲା ?

ଉ – ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ମନ୍ଥର କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆଗକାଳେ ଯେଉଁସବୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଥିଲା, ତାହା ଥିଲା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ । ସେତେବେଳେ କୁହାଯାଉଥିଲା ଯେ ଯେଉଁମାନେ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ସେମାନେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ, କ୍ଷୀର, ଲ୍ୁଣି, ଛେନା, ଘିଅ, ତେଲ, ଚିନି, ମିଠା ଇତ୍ୟାଦି କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣକୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ବେଳେବେଳେ ଉପବାସ କଲେ ତାହା ମଧ୍ୟ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହା ସାଙ୍ଗକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ ମନକୁ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ ନ କରାଇବା ମଧ୍ୟ ସ୍ପୃହଣୀୟ ।

ପ୍ର – ଜରାବସ୍ଥା ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣକୁ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ?

ଉ – ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ ଇନ୍ଦ୍ରିୟାନୁଭୂତିରେ ହ୍ରାସ ଘଟେ । ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଗନ୍ଧ ବାରିବାର କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ଆଖିକୁ ଭଲ ଦେଖାଯାଏନି । ସ୍ପର୍ଶ କ୍ଷମତା ମଧ୍ୟ ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବଜାରରୁ ଭଲଭଲ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରି କିଣି ପାରନ୍ତିନି । ଖାଦ୍ୟର ଗନ୍ଧବାରି ସୁଆଦ ଅସୁଆଦ ଜାଣିପାରନ୍ତିନି । ପଚାସଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ ବାଛିବାରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏହିସବୁ କାରଣରୁ, ସେମାନଙ୍କର ଭୋକ ମରିଯାଏ । କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଉଥିବାରୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା ।

ଏହାଛଡ଼ା, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଟିରୁ ଲାଳ ଝରିବା ହ୍ରାସପାଏ । ଦାନ୍ତ ପଡ଼ିଯାଇ ପାଟି ପାକୁଆ ହୋଇଯାଏ । ପଡ଼ିଯାଇ ନଥିବା ଦାନ୍ତଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରାୟତଃ

ହଲୁଥାନ୍ତି । ତାହା ସାଙ୍ଗକୁ କମିଯାଏ ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରୁ କ୍ଷରିତ ପାଚକରସର ପରିମାଣ । ପାଚକ ରସର ପରିମାଣ କମିଯିବାରୁ ପରିପାକ କ୍ଷମତା ବ୍ୟାହତ ହୋଇପଡ଼େ । ପେଟରେ ବାୟୁ ଜମିଯାଏ । ନିୟମିତ ଝାଡ଼ା ନ ହେବାରୁ ଦେଖାଦିଏ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ।

ପୁନଶ୍ଚ, ଜରାବସ୍ଥାରେ ମଧୁମେହ ବା ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃତ୍‌ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ, ବୃକ୍‌କ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, କର୍କଟ ରୋଗ ଆଦିର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ବହନ କରିଥାଏ ଅନେକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟା । ଆୟ କମିଯାଏ । ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ହ୍ରାସ ପାଏ । କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକୁଟିଆ ରହିବାକୁ ବାଧ ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ନିଜେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ବାଧ ହୋଇଥା'ନ୍ତି ଓ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ନିଜର ଅକ୍ଷମତା ଯୋଗୁ ଅଳ୍ପ ଟିକିଏ ଖାଇ ଜୀବନ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି । ମାନସିକ ଅବସାଦର ଶିକାର ହେବା ଫଳରେ ମଧ ସେମାନଙ୍କର ଭୋକ ମରିଯାଏ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ସେମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

ପ୍ର – ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ସମ୍ପର୍କରେ କେଉଁ କେଉଁ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ୱନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ?

ଉ – ବୁଢ଼ା ହୋଇଗଲେ ଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ କାଲୋରୀର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଏ । ପୁଣି, ସେମାନେ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅପପୁଷ୍ଟି ଭୋଗିବାର ଏବଂ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଅତିପୁଷ୍ଟି ବା ପୃଥୁଳତା ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ସୁତରାଂ, ସେମାନେ କମ୍ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଏବଂ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତ, ଚୋକଡ଼ ମିଶା ରୁଟି, ଚୋପାଥିବା ମାଣ୍ଡିଆ, ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଅଳ୍ପ ଚିନି ଏବଂ ମିଠା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ହିତକର । ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଅଣ୍ଡାର କେଶର, ଚର୍ବି ଲଗା ମାଂସ, କଲିଜା, କ୍ଷୀର ସର, ଲହୁଣି, ଘିଅ, ବନସ୍ପତି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାରେ ସେମାନେ ସର୍ବାଧିକ ସଂଯମ ଅବଲମ୍ୱନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ରୋଷେଇବାସ

ପାଇଁ ସୋରିଷ ତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ ଏବଂ ପେଶୀତେଲ ଉପକାରୀ । ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କ ହାଡ଼ରୁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବାହାରିଯାଇ ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼େ । ତେଣୁ, ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇଲେ ମଙ୍ଗଳ । କ୍ଷୀର, ଛେନା, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ବେଶୀ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଲୌହର ଅଭାବ ଭରଣା କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଦରକାର । ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'A', 'B', 'C', 'D' ଏବଂ 'E' ର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । ବୃକ୍‌କର କାର୍ଯ୍ୟ ମନ୍ଥର ହୋଇପଡୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ଦିନମାନ ଭିତରେ ପାଞ୍ଚରୁ ଆଠ ଗିଲାସ ଜଳ ପିଇବା ନିରାପଦ । ଅଧିକ ଜଳ ପିଇଲେ ତାହା କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଦୂର କରିବା ସହ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବୟସ୍କାବସ୍ଥାରେ ଲୁଣର ପରିମାଣ କମେଇ ଦେବାରେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା, ପାଳଙ୍ଗ, ବନ୍ଧାକୋବି, ସବୁପ୍ରକାରର ଶାଗ, ଚୋପାଥିବା ପନିପରିବା, ଚୋପା ଲାଗିଥିବା ଡାଲି, ଚୋକଡ଼ମିଶା ଅଟା, ଅକାଣ୍ଡିଆ ଉଷୁନା ଚାଉଳ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଯୋଗାଇଦେଇ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ଅବଦାନ ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ତାହାହେଲେ ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ କଅଣ ଖାଇବେ ଏବଂ କଅଣ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ ?

ଉ – ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାର ଖାଦ୍ୟ ସରଳ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ହେବା ଉଚିତ । ଦିନମାନ ଭିତରେ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ପାଞ୍ଚଛଅଥର ଖାଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ମିଳେ । ବେଶୀ ପରିମାଣର ଶାଗ, ପନିପରିବା ଏବଂ ଫଳ ବେଶୀ ଉପକାରୀ । ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ ଖାଇପାରିଲେ ଭଲ । ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ।

ତେବେ, ତେଲ କି ଘିଅରେ ଭଜା ହୋଇଥିବା କି ଛଣା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ତେଲ, ଘିଅ, ବନସ୍ପତି, ସୁଜି, ମଇଦା, ଚିନି, ମିଠା, ଲୁଣ, ଲୁଣି ବିସ୍କୁଟ, ଶୁଖୁଆ, ଆଚାର ଆଦି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ମଙ୍ଗଳକର ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମଦ, ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍, ପାନ ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରିବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ସେମାନେ ଉପାସ ରହିବା ଆଦୌ ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – ବହୁ ପରିବାରରେ ଏବେ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଏକୁଟିଆ ରହୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାର ଭାର ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ, ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଅକ୍ଷମତା ଏଥିରେ ବାଧକ ରୂପେ ଉଭା । ତେବେ, କଅଣ ଏହାର ପ୍ରତିକାର ?

ଉ – ଏହା ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ । ଯେଉଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏକୁଟିଆ ରହୁଛନ୍ତି ଓ ନିଜ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ ବାଧ ହେଉଛନ୍ତି, ସେମାନେ ସହଜରେ ରନ୍ଧାଯାଇ ପାରୁଥିବା କିମ୍ବା ନ ରାନ୍ଧି ଖାଇ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଚାରା ନାହିଁ । ଖେଚେଡ଼ି, ଚୁଡ଼ା ସନ୍ତୁଳା, ସୁଜି କି ଚୁଡ଼ା ଉପମା, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ସୁଜି କି ଚାଉଳ ଖିରି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସହଜ । ଲଡୁ, ନଡ଼ିଆକୋରା, ମିକ୍ସ୍‌ଚର, ମୁଢ଼ି, ହୁଡୁମ୍, ଚୁଡ଼ା, ନିମିକି, ଛତୁଆ, ଚୁଡ଼ାଭଜା, ପାଚିଲା କଦଳୀ, କମଳା, କ୍ଷୀର, ଦହି ଇତ୍ୟାଦି ଘରେ ଥିଲେ ଦରକାର ବେଳେ ତାହା ଆହାର କାମ ତୁଲେଇ ଦେଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ମେହନତ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ଦିନମାନ ଭିତରେ କେତେବେଳେ କଅଣ କଅଣ ଖାଇବା ଉଚିତ ?

ଉ – ସେମାନେ ଦିନମାନ ଭିତରେ କେତେବେଳେ କଅଣ କଅଣ ଖାଇବେ, ତା'ର କୌଣସି ଧରାବନ୍ଧା ନିୟମ ନାହିଁ । କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବେ ତାହା ସ୍ଥିର ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେବେ, ଏ' ସମ୍ପର୍କରେ ଏକ ମୋଟାମୋଟି ସୂଚନା ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହେଲା ।

ସକାଳ (ଛଅଟା) – ଚା', ବିସ୍କୁଟ୍ (ସମସ୍ତେ ଯେ ଚା' ଖାଇବେ, ତାହା ନୁହେଁ) ।

ପ୍ରାତଃଭୋଜନ (ଆଠଟା) – ମୁଢ଼ି/ରୁଟି/ପାଉଁରୁଟି/ଉପମା/ଇଡଲି/ କ୍ଷୀର (ଚିନିସହ)

ପ୍ରାକ୍ ମଧ୍ୟାହ୍ନ (ଦଶଟା) – ପାଚିଲା କଦଳୀ/ କମଳା/ଅମୃତଭଣ୍ଡା/ ଆପ୍‌ଲ୍/ସପେଟା

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ	–	ଭାତ, ଡାଲି, ପରିବା ତରକାରି, ଦହି, ସାଲାଡ୍, ଲେମ୍ବୁ ମାଛ କି ମାଂସ କି ଅଣ୍ଡା
ସଂଧ୍ୟା	–	ଉପମା/ବିସ୍କୁଟ୍/ଚା'
ରାତ୍ରିଭୋଜନ	–	ଭାତ କି ରୁଟି, ଡାଲ୍‌ମା, ଚିନି ସହ କ୍ଷୀର, ସାଲାଡ୍, ଲେମ୍ବୁ ଇତ୍ୟାଦି ।

ପ୍ର – ବୃଦ୍ଧବୃଦ୍ଧାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ତାହା 'ସୁଷମଖାଦ୍ୟ' ବୋଲି ଧରାଯିବ ?

ଉ – ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଷମଖାଦ୍ୟର ଏକ ମୋଟାମୋଟି ତାଲିକା ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଉଛି । ତାଲିକାଟି ନିରାମିଷାଶୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଆମିଷାଶୀମାନେ ୨୫ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ବଦଳରେ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ମାଛ କିମ୍ବା ମାଂସ ଖାଇପାରିବେ । ପ୍ରତିଦିନ ମାଛ ଖାଇପାରିଲେ ତାହା ଅଧିକ ମଙ୍ଗଳ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

ସୁଷମଖାଦ୍ୟର ତାଲିକା (ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ)

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନାମ	ପୁରୁଷ (ଦୈନିକ/ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ)	ମହିଳା (ଦୈନିକ/ଗ୍ରାମ୍ ପରିମାଣରେ)
ଚାଉଳ/ଗହମ	୩୫୦	୨୨୫
ଡାଲି	୫୦	୪୦
ଶାଗ	୫୦	୫୦
ଆଳୁ, ସାରୁ ଇତ୍ୟାଦି	୧୦୦	୧୦୦
ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, କଖାରୁ, ପୋଟଳ ଆଦି ପରିବାପତ୍ର	୨୦୦	୧୫୦
କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ	୩୦୦	୩୦୦
ଚିନି/ଗୁଡ଼	୨୦	୨୦
ତେଲ ଏବଂ ଘିଅ	୨୫	୨୦
ଋତୁକାଳୀନ ଫଳ	୨୦୦	୨୦୦

ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ–

କାଲୋରୀ	–	୨୨୦୦	୧୭୦୦
ପୁଷ୍ଟିସାର	–	୬୫ ଗ୍ରାମ୍	୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ସ୍ନେହସାର	–	୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୪୦ ଗ୍ରାମ୍
କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍	–	ଏକ ଗ୍ରାମ୍	୦.୯ ଗ୍ରାମ୍
ଲୌହ	–	୩୮ ମି.ଗ୍ରା.	୩୦ ମି.ଗ୍ରା.
ଭିଟାମିନ୍ 'A'	–	୧୦୩୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୯୩୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
ଭିଟାମିନ୍ B_1	–	୧.୯୬ ମି.ଗ୍ରା.	୧.୪୫ ମି.ଗ୍ରା.
ଭିଟାମିନ୍ B_2	–	୧.୭୮ ମି.ଗ୍ରା.	୧.୫୧ ମି.ଗ୍ରା

ପ୍ର – ଜରାବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ କେଉଁ ସମସ୍ୟାର ହାର ଅଧିକ ?

ଉ – ଅପପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ଅତିପୁଷ୍ଟି, ଏହି ଦୁଇଟି ରୋଗର ହାର ଅଧିକ । ତେବେ, ରକ୍ତହୀନତା ଏବଂ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ମଧ୍ୟ ଜରାବସ୍ଥାରେ ଅତି ସାଧାରଣ ରୋଗ ଭାବରେ ସ୍ୱୀକୃତ । ଭିଟାମିନ୍ C, B_6, B_{12}, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍, ଲୌହ ଏବଂ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ପଡ଼ିଗଲେ ସେମାନଙ୍କର କଟିହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବଟିକା ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍ 'D' କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଖାଇଲେ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ହୋଇ ଏହି ପରିଣାମ କେତେକାଂଶରେ ନିବାରିତ ହୋଇପାରେ । ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଧାତୁସାର ଥିବା ଔଷଧ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ କେହି କେହି ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ହିଁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ନିରାପଦ । ଯାଉସ୍ୟାଉ କରି ଗୁଡ଼ାଏ ଔଷଧପତ୍ର ଖାଇଲେ ତାହା ଖାଦ୍ୟଗ୍ରହଣ ଓ ଶରୀର ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୋଗ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

●

ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ

ପ୍ର – କେବଳ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଚାଲିଲେ ଶରୀର ପାଇଁ କ'ଣ ସବୁଯାକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ମିଳିଯାଏ ଓ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ରହେ ?

ଉ – ଏହି ପ୍ରଶ୍ନଟି ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମନରେ ଉଠିଥାଏ । ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କ'ଣ ଆମ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ଦେବା ସହଜ ନୁହେଁ । 'ହଁ' କହିବା କି 'ନା' କହିବା ବାସ୍ତବରେ କଷ୍ଟକର । କାରଣ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ବିଚାରକଲେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବା ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଆଦି ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଉପାଦାନମାନ ସହଜରେ ଓ ପୂରାପୂରି ଭାବରେ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ମିଶିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ବୋଲି ଯୁକ୍ତି କରିବା ଯଥାର୍ଥ ମନେହୁଏ । ହେଲେ ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ବା ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟର ଗୁଣକୁ ବି ନ୍ୟୂନ ବିଚାରି ହେବନାହିଁ । ପ୍ରାଣୀ ହେଉ କି ମଣିଷ ହେଉ, ସେମାନଙ୍କ ଦେହ ଭିତରେ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସନ୍ତୋଷଜନକ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୁଏ ସତ, କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକ କିଛି ବର୍ଜ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ବାହାରି ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜାତ ହେଉଥିବା ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁର ପରିମାଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ।

ପ୍ର – ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – ଏହା ଏକ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଆମ ପାଇଁ ବେଶ୍ କୌତୂହଳୋଦ୍ଦୀପକ ମଧ୍ୟ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ମାଛ, ଶୁଖୁଆ, ମାଂସ, କଲିଜା ଓ ଅଣ୍ଡା ଆଦି ହେଲା ଆମିଷ ଓ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ଚାଉଳ, ଗହମ, ଡାଲି, ଯାବତୀୟ ରକମର ପନିପରିବା, ଫଳ, ଚିନି ଏବଂ ଗୁଡ଼ ଭଳି ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ହେଲା ନିରାମିଷ । କିନ୍ତୁ ଘିଅକୁ ନିରାମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭିତରେ ଅଧିକ ମାନ୍ୟତା

ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ସୋରିଷତେଲକୁ ସମପ୍ରକାରର ମାନ୍ୟତା ମିଳେନାହିଁ ! ମନ୍ଦିରରେ ରନ୍ଧାଭୋଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ସୋରିଷତେଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ, କେହି କେହି ଛତୁ ଓ ଛଚିନ୍ଦାକୁ ମଧ ଆଇଁଷ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁଭଳି ପ୍ରକାରେ ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗ କରିଛନ୍ତି, ତାହା ଖୁବ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ । ସେମାନଙ୍କଦ୍ୱାରା କରାଯାଉଥିବା ଶ୍ରେଣୀ ବିଭାଗ ଏହିପରି—

- ଭେଗାନ୍ (Vegans) — ଏମାନେ ହେଲେ ଅତି କଠୋର ନିରାମିଷାଶୀ । ଫଳ, ପନିପରିବା, ଶସ୍ୟ, କୋଳି ଓ ତୈଳବୀଜ ଏବଂ ଡାଲି ବ୍ୟତୀତ ସେମାନେ ଆଉ କିଛି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରିକି କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଜ ହୋଇଥିବାରୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ନଥାନ୍ତି ସେମାନେ । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଉଭିଦ ଜାତ ।

- କ୍ଷୀର-ଅଣ୍ଡାଖିଆ ନିରାମିଷାଶୀ (Lacto-Ovo Vegetarians)—ଏମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ଉଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କ୍ଷୀର, ଦହି ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଖାଇଥାନ୍ତି । କେହି କେହି କ୍ଷୀର ଓ ଅଣ୍ଡା ଉଭୟ ଖାଉଥିବା ବେଳେ କେତେକ କ୍ଷୀର ନ ଖାଇ ଅଣ୍ଡା ଖାଆନ୍ତି ତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଣ୍ଡା ନ ଖାଇ କ୍ଷୀର ଖାଇଥାନ୍ତି ।

- ମାଛଖିଆ ନିରାମିଷାଶୀ (Pesco-Vegetarians)— ଏମାନେ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଉଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ତ ଖାଇଥାନ୍ତି, ତାହାଛଡ଼ା ମଧ ଖାଇଥାନ୍ତି କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଛ । ମାଛ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଉଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ନିରାମିଷାଶୀ !

- ଆଂଶିକ କିମ୍ବା ନକଲି ନିରାମିଷାଶୀ (Semi or Pseudo Vegetarians) — ଏମାନେ ଉଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ପଦାର୍ଥ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଓ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ

ଖାଇଥାନ୍ତି । ପକ୍ଷୀମାନଙ୍କ ମାଂସ ଖାଇବାରେ ଏମାନଙ୍କର ଆପତ୍ତି ନ ଥାଏ ସିନା, ହେଲେ ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା, ଗୋରୁ, ଘୁଷୁରି ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ମାଂସ (Red meat)ର ପାଖ ମାଡ଼ନ୍ତି ନାହିଁ ଏମାନେ ।

ଏହିସବୁ ନିରାମିଷାଶୀ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ଭିତରେ ରହିଛନ୍ତି ବହୁ ଉପଗୋଷ୍ଠୀ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏପରି କେତେକ ନିରାମିଷାଶୀ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ରୋଷେଇ କରିଦେଲେ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ତାହା ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ସେମାନେ ଯାହାସବୁ ଖାଆନ୍ତି, ତାହା ରୋଷେଇ ହୁଏ ନାହିଁ କି ନିଆଁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ ନାହିଁ । ଅଣ୍ଡା ଓ କ୍ଷୀରକୁ ସେମାନେ କଞ୍ଚା ଖାଇଥାନ୍ତି ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ମିଶାମିଶି କରି ଖାଇବା ମନା । ତେଣୁ ସେମାନେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରି ଖାଇଥାନ୍ତି ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଓ ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତି ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ବିଚାର କଲେ ନିରାମିଷାଶୀ କହିଲେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଗୋଷ୍ଠୀଭେଦରେ ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାମାନ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ପ୍ର – ନିୟମିତ ଭାବରେ ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଚାଲିଲେ କି' କି' କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ?

ଉ – ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ବା ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର (Animal proteins), ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର (Saturated fats), କୋଲିଷ୍ଟିରିଲ୍ (Cholesterol), ସ୍ନେହସାରର ମୋଟ ପରିମାଣ, ଓମେଗା-୬ ଜାତୀୟ ମେଦାମ୍ଳ (ω-6 fatty acids) ଓ ମୋଟ ଶକ୍ତିର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯାଏ । ଦିନ ଦିନ ଧରି ଏହିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଚାଲିଲେ ହୃଦ୍‌ଧମନୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇ କିମ୍ବା ତା'ର ରନ୍ଧ୍ର ଅବରୋଧ ହୋଇ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର କେତେକ ଅଂଶରେ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚିପାରେ ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ସେହି ସ୍ଥାନର ହୃତ୍‌ପେଶୀ

ପାଇଁ ଜଳ, ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବ ହୋଇ ହୃତ୍‌ପେଶୀ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ରୋଗକୁ କୁହାଯାଏ 'ମାୟୋକାର୍ଡ଼ିଆଲ୍ ଇନ୍‌ଫାରକ୍‌ସନ୍' (Myocardial infarction) । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରକ୍ତ ଯୋଗାଉଥିବା ଧମନୀ ସମଦଶା ଭୋଗିବାରୁ ଜାତ ହୁଏ 'ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍' (Stroke) ତଥା ପକ୍ଷାଘାତ ।

ମଣିଷମାନେ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ମାଂସ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଦେଢ଼ଶହରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ-ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରାଇଦିଏ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ଆମିଷାଶୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ଅତିମାତ୍ରାରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଓ ସହଜରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ନିୟମିତ ଭାବରେ ସବୁଦିନେ ଆଇଁଷ ଖାଇଚାଲିଲେ କିମ୍ବା ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଆଇଁଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ପୃଥୁଳତା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍, ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ରୋଗ ଓ କେତେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ।

ତେବେ, ସମ୍ପ୍ରତି ମାଛ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରୁଛନ୍ତି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାକ୍ତରମାନେ । ଉପରୋକ୍ତ ରୋଗ ବିଶେଷକରି ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ଡାଇବେଟିସ୍‌କୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏହା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କିପରି ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ନିରାମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଓ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍ । ତାହାଛଡ଼ା, ଏଥିରୁ ମିଳିଯାଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର (Unsaturated fatty acids), ପୋଟାସିୟମ୍, ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍ ବା ପ୍ରତିଜାରକ (Antioxidants), ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍‌ସ୍ (Phytochemicals) ବା ଉଦ୍ଭିଜ୍ଜ ରସାୟନ ଓ ଖାଦ୍ୟତନ୍ତୁ (Dietary fibres) । ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଯେଉଁସବୁ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ, ନିରମିଷାଶୀ ହେଲେ ସେହିସବୁ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ । ପ୍ରତିଦିନ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଫଳ ଓ ତଟକା ପନିପରିବା ଖାଇଲେ ବହୁ ରୋଗର କବଳରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଲୁଣର ପରିମାଣ କମ୍ ଓ ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ । ଫଳରେ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତଚାପ ପ୍ରାୟତଃ ଊଣା ।

ପୁନଶ୍ଚ, ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଓଜନ ନିୟମିତ ଆମିଷ ଭକ୍ଷଣ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଓଜନଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ହୁଏତ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଶକ୍ତି ବା କ୍ୟାଲୋରୀର ପରିମାଣ କମିଯାଉଥିବାରୁ ମେଦବୃଦ୍ଧି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

କେତେକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ କମ୍ ପରିମାଣର ମାଂସ ଖାଉଥିବା ନାରୀମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ମାଂସ ଖାଉଥିବା ନାରୀମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ସଂଖ୍ୟାରେ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗ ଭୋଗିଥାଆନ୍ତି ।

ତାହାଛଡ଼ା, ଭିଟାମିନ୍ 'C' କୌଣସି ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ନ ମିଳି କେବଳ ନିରାମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏପରିକି କ୍ଷୀରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିମାଣ କମ୍ । ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଭିଟାମିନ୍ 'C', ଚାଉଳ, ଅଟା, ଡାଲି, ଶାଗ ଓ ପନିପରିବାରେ ଥିବା ଲୌହର ଶୋଷଣକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ରକ୍ତହୀନତା ନିବାରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ।

ଶହେବର୍ଷ ବୟସ କିମ୍ବା ତାହାଠାରୁ ବେଶୀ ବୟସରେ ସୁସ୍ଥ ଭାବରେ ବଞ୍ଚି ରହିଥିବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟଙ୍କ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ଯେ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ନିରାମିଷାଶୀ । ବେଶୀ ବୟସ ହୋଇଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ବେଶ୍ କର୍ମଠ ରହୁଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ସେମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ପୃଥୁଳତା ବା ମେଦବହୁଳତାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ହାର ଯଥେଷ୍ଟ ଊଣା ।

ସର୍ବୋପରି, ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ତୁଳନାରେ ନିରାମିଷ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ଶସ୍ତା ମଧ୍ୟ ।

ପ୍ର – ନିରାମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ସବୁପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ମିଳିପାରେ ତ ?

ଉ – ଏହାର ନିର୍ବିବାଦୀୟ ଉତ୍ତର ହେଉଛି 'ହଁ' । ଆପଣମାନେ ତ ବହୁ ନିରାମିଷାଶୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରରେ କେହି କେହି ହୁଏତ ଆଇଁଷ ଖାଉ ନଥିବେ । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ

ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବୋଲି କ'ଣ ଆପଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ? ସେମାନେ ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ପାଉ ନଥିଲେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ଭୋଗିବାପାଇଁ ତ ବାଧ୍ୟ ହେଉଥାନ୍ତେ !

ତେବେ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ (Essential aminoacids) ଜାତୀୟ କେତେକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ଅଭାବ ହେବ ବୋଲି କେହି କେହି ଆଶଙ୍କା ପୋଷଣ କରିଥାନ୍ତି । କାରଣ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଏହି ଜାତୀୟ ଆଠଟି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ରୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ ତ ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟିର ପରିମାଣ ବେଶୀ ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଚାଉଳ ଓ ଗହମ ପୁଷ୍ଟିସାରରେ 'ଲାଇସିନ୍' ନାମକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍ ଓ 'ମେଥିଓନିନ୍' ନାମକ ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ ବେଶୀ । ସେହିପରି, ଡାଲିରେ 'ଲାଇସିନ୍'ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ସିନା, ହେଲେ 'ମେଥିଓନିନ୍'ର ପରିମାଣ କମ୍ । କିନ୍ତୁ ଡାଲି ଭାତ କି ଭାତ ଡାଲ୍‌ମା କିମ୍ବା ରୁଟି ଓ ଡାଲି କିମ୍ବା ଡାଲ୍‌ମା ଖାଇଲେ 'ଲାଇସିନ୍' କିମ୍ବା 'ମେଥିଓନିନ୍' କୌଣସି ଆମିନୋଏସିଡ୍‌ର ଅଭାବ ହୁଏନି ।

ଡାଲିଭାତ ସାଙ୍ଗକୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି କିଛି କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଦହି ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ B_{12} କୌଣସି ନିରାମିଷଜାତୀୟ ଉଦ୍ଭିଜ ଖାଦ୍ୟରେ ନାହିଁ । ଏହା ରହିଛି କେବଳ ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରେ । କିନ୍ତୁ ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ନିୟମିତ କ୍ଷୀର ଓ ଦହି ଖାଇଲେ ଏହି ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଭୋଗିବେ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା ଆମ ଦେଶରେ ଭିଟାମିନ୍ B_{12} ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗର ହାର ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଊଣା ।

ପ୍ର – ଆମିଷାଶୀମାନଙ୍କର ମାଂସପେଶୀ ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ କ'ଣ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ? ପ୍ରଥମୋକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶେଷୋକ୍ତ ଗୋଷ୍ଠୀଠାରୁ କ'ଣ ବେଶୀ ବୁଦ୍ଧିଆ ତଥା ମେଧାବୀ ?

ଉ – ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମାଂସପେଶୀ ଅଧିକ ଶକ୍ତ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବ ବୋଲି ଧାରଣା କରିବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅମୂଳକ । ବରଂ, ଆନ୍ତର୍ଜାତିକ ଖ୍ୟାତି ଅର୍ଜନ କରିଥିବା ବହୁ ମାରାଥନ୍ ଦୌଡ଼ାଳି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାମିଷାଶୀ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ମୁନିଋଷିମାନଙ୍କ ଭିତରେ କପିଳ, ବ୍ୟାସ, ପାଣିନି, ପତଞ୍ଜଳି, ଶଙ୍କରାଚାର୍ଯ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ଥିଲେ ନିରାମିଷାଶୀ । ଆର୍ଯ୍ୟଭଟ୍ଟ, ଆରିଷ୍ଟୋଟଲ, ପ୍ଲାଟୋ, ସକ୍ରେଟିସ୍, ପିଥାଗୋରାସ୍, ଆଇଜାକ୍ ନିଉଟନ୍, ଗାରିବାଲ୍ଡି, ମାର୍କୋନୀ, ମିଲ୍ଟନ୍, ରୁଷୋ, ଭୋଲ୍ଟାୟାର, ବର୍ଣ୍ଣାଡ୍ ଶ' ଓ ମହତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଇତ୍ୟାଦି ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଦାର୍ଶନିକ ଓ ରାଜନୀତିଜ୍ଞ ମଧ ଶାକାହାରୀ ଥିଲେ । ଏମାନଙ୍କ ମେଧାର ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତି ଆପଣମାନଙ୍କର କ'ଣ କୌଣସି ସନ୍ଦେହ ଅଛି ?

ବରଂ ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ମଦ୍ୟପାନ ଓ ଧୂମପାନ କରନ୍ତିନାହିଁ କି ପ୍ରତିକୂଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହା ସେମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ନିରାମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ କଅଣ କୌଣସି ସତର୍କତା ଲୋଡ଼ା ନାହିଁ ?

ଉ – ନିରାମିଷାଶୀ ହୋଇ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଛୁଉଁ ନାହାନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନେ ମନ ଇଚ୍ଛା କ୍ଷୀର, ମିଠା, ଛେନା, ତେଲ କି ଘିଅ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇ କୌଣସି କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ କିମ୍ବା ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ନ କରି ଅଳସୁଆ ହୋଇ ବସି ରହିଲେ, ସେମାନେ ଯାବତୀୟ ଭୋଗ ଭୋଗିବାର ଯଥେଷ୍ଟ ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

ପ୍ର – ଆମିଷାଶୀ ଓ ନିରାମିଷାଶୀଙ୍କ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଥିବା ପାର୍ଥକ୍ୟ କଅଣ ?

ଉ – 'ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ' ଶୀର୍ଷକ ପ୍ରବନ୍ଧରେ କୁହାଯାଇଥିଲା ଯେ ହାଲୁକା କାମ କରୁଥିବା ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ଖାଇବା ଉଚିତ । ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାମ କଲେ ଓ କଠିନ କାମରେ ନିୟୋଜିତ ଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଯଥାକ୍ରମେ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଓ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ଖାଇବା ଦରକାର । ତେଣୁ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ୪୦ରୁ ୬୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ଖାଇବା ଉଚିତ ।

କିନ୍ତୁ ସେ ଆମିଷ ଖାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ ଓ ଡାଲି ବି ଖାଇବାକୁ ଚାହିଁଲେ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଡାଲିର ପରିମାଣ ଅଧା କମେଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ ଓ ତା' ବଦଳରେ ତାଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ମାଛ କି ମାଂସ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମାଛ କି ମାଂସ ତରକାରି କରିବା ନିମନ୍ତେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ ଅତିରିକ୍ତ ୫ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ କି ଘିଅ ।

ହେଲେ ସେ ଡାଲି ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆଦୌ ମନ ନ କଲେ, ତାଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଦୁଇଟି ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ମାଛ କି ମାଂସ ଓ ଅତିରିକ୍ତ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲ କି ଘିଅ ଦେଇହେବ । ସେ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଅଣ୍ଡା ସହ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ମାଛ କି ମାଂସ ଖାଇପାରନ୍ତି ।

ସେ ଯାହାହେଉ, କ୍ଷୀର, ଦହି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଉଥିବା ନିରାମିଷାଶୀମାନେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିବାରେ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ତେବେ ନିରାମିଷାଶୀ ହେଲେ ସୁଦ୍ଧା ପରିମିତ ଆହାର, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ ତଥା ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ପୋଷଣ ହିଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପଥକୁ ସୁଗମ କରିଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

●

ଅନାହାର ଅବସ୍ଥା

ପ୍ର – ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଉଛୁ, ତାହା ବିଭିନ୍ନ କାମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି କୌଣସି କାମଧନ୍ଦା କରିବନି, ତାହାହେଲେ ତା' ପାଇଁ ତ ଆଉ ଶକ୍ତି ଦରକାର ପଡ଼ିବନି ? ଶକ୍ତି ଦରକାର ନ ପଡ଼ିଲେ ସେ ଖିଆପିଆ କରିବାର ଅବା କି ଦରକାର ?

ଉ – ଆପଣଙ୍କ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତର ଦେବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କୁ କହି ରଖେ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟ ମଧ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସାଧନ କରିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଫଳରେ ଶିଶୁଟିଏ କ୍ରମେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି କିଶୋର/କିଶୋରୀ, ଯୁବକ/ଯୁବତୀ ତଥା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ମା' ରକ୍ତରୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନମାନ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗର୍ଭାଶୟରେ ଥିବା ଭ୍ରୂଣ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଶିଶୁରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଜନ୍ମ ନିଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳି ଥାଆନ୍ତି । ଲୌହ ରକ୍ତ ତିଆରିରେ ଲାଗୁଥିବା ବେଳେ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତର ଗଠନ ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଓ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଶରୀର କୋଷିକାରେ ଅହରହ ଚାଲିଥିବା ନାନା କାମ ନିମନ୍ତେ ଭିଟାମିନ୍‌ମାନ ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ଜଳ ବିନା ଶରୀରର କୌଣସି ଜୈବରାସାୟନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲିପାରେନି । ଜଳ ନ ପିଇଲେ ପରିସ୍ରା ତିଆରି ଓ ଝାଳ ବୋହିବା ବ୍ୟାହତ ହୋଇପଡ଼େ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଆପଣ ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ବିଷୟ ଉଠେଇଛନ୍ତି, ଆପଣ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ବଞ୍ଚି ରହିବା ପାଇଁ ଶରୀର ଶକ୍ତି ଲୋଡ଼େ । କାମ କରିବା କଥା ଛାଡ଼ନ୍ତୁ, କାମଧନ୍ଦା ନ କରି ଖାଲି ବସି ରହିଲେ କି ଶୋଇ ରହିଲେ ମଧ ଶରୀର

ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଆପଣଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଏ । ଧରାଯାଉ ଆପଣ ସକାଳେ ନିଦରୁ ଉଠିଲେ । ଗୋଡ଼ହାତ ନ ହଲେଇ ବିଛଣାରେ ଚିତ୍ ହୋଇ ପଡ଼ିରହିଲେ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାରର ବିଶ୍ରାମ ଅବସ୍ଥା ନିଶ୍ଚୟ । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡକୁ କ'ଣ ବିଶ୍ରାମ ଅଛି ? ସେ ତ ଦୁକ୍‌ଦୁକ୍ ହୋଇ ଅବିରାମ ଭାବରେ ତା' କାମ କରିଚାଲିଥିବ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଦୁଇଟି ବାୟୁରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ନେଇ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଛାଡ଼ିବାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ଥିବେ । ଆପଣଙ୍କ ଅଜାଣତରେ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ବି ତିଆରି କରି ଚାଲିଥିବ ପରିସ୍ରା । ତେଣୁ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ହେଲା କି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ହେଲା କି ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ହେଲା, ଏମାନଙ୍କର କାମ ପାଇଁ ତ ପୁଣି ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଶରୀରର ଜୀବକୋଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସେହି ସମାନ କଥା ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ । ଗାଢ଼ ନିଦରେ ଶୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ଅନବରତ କାମ ଚାଲିଥାଏ ଓ କାମ ଚାଲିଥିବା ହେତୁ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ମଧ୍ୟ ଚାଲିଥାଏ ।

ଶକ୍ତିର ଏକକ ହେଉଛି ଜୁଲ୍ । ତେବେ ବହୁଦିନୁ ଏହା କାଲୋରୀ ଭାବରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇ ଆସୁଛି । କୌଣସି କାମଧନ୍ଦା ନ କରି ଶରୀରକୁ କେବଳ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରାୟ ୧୪୪୦ କିଲୋକାଲୋରୀର ଶକ୍ତି ଦରକାର କରିଥାଏ । ତା'ର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକାରକୁ ଚାହିଁ (ହାଲୁକା କାମ, ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାମ କି କଠିନ କାମ) ଏଇ ୧୪୪୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ଉପରେ ତା' ପାଇଁ ଅଧିକ କାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତିର ହିସାବ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ର — ଜଣେ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ ଉପବାସ ରହିଲେ ?

ଉ — ଅବଶ୍ୟ ଉପବାସ ରହିବା କି ଅନାହାରରେ ରହିବା ଏକ ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣା ନୁହେଁ । ଆମର ମା' ଭଉଣୀମାନେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାପ୍ରଣୋଦିତ ହୋଇ ଓଷାପର୍ବ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଉପବାସ କରିଥାନ୍ତି । ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ, ବନ୍ୟା, ଝଡ଼ ବାତ୍ୟା ଓ ଭୂମିକମ୍ପ ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ କାଳରେ ପ୍ରପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଅନାହାରରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇପାରନ୍ତି । କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପାଟିବାଟେ ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଜର ଦାବି ହାସଲ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ କେହି କେହି ଅନଶନ ଧର୍ମଘଟ ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଏହିସବୁ ଉପବାସ କିମ୍ବା ଅନାହାର ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରାୟତଃ ସମାନ ।

ପ୍ର – ଅନାହାର ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀର କି' ଧରଣର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ?

ଉ – କ୍ଷୁଧା ହେଉଛି ଅନାହାର ବା ଉପବାସର ଏକ ଅସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଭୋକ ମାଧ୍ୟମରେ ହିଁ 'ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର' ବୋଲି ଶରୀର ଆମକୁ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ସେହିପରି 'ଜଳ ଦରକାର' ବୋଲି ଜଣେଇଦିଏ ଶୋଷ ମାଧ୍ୟମରେ । କିନ୍ତୁ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ କେବଳ କ୍ଷୁଧା-ସଙ୍କେତ ପ୍ରେରଣରେ ଦାୟିତ୍ୱ ସାରି ନ ଦେଇ ତା'ର ମୁକାବିଲା କରିବାପାଇଁ ଶରୀର ତତ୍ପର ହୋଇଉଠେ ।

ପ୍ର – କିପରି ?

ଉ – ଉପବାସ ଏକ ଆକସ୍ମିକ ଅବସ୍ଥା ନୁହେଁ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥା ଆସିପାରେ ଜାଣି ଶରୀର ହୁଏତ ଆଗରୁ ତା'ର ପ୍ରତିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଖଞ୍ଜିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଦରକାରୀ ଶକ୍ତିର ଭରଣା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଶରୀରରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ଉପାଦାନମାନ ସଞ୍ଚି ରଖିଥାଏ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି । ଏକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ପ୍ରାୟ ୫୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର (ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଆକାରରେ), ୧୧ କେ.ଜି. ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ୧୫ କେ.ଜି. ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବି ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଯକୃତ୍ ଓ ମାଂସପେଶୀରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଭାବରେ ମାଂସପେଶୀ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ତଥା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଭାବରେ ଓ ଶରୀରର ବଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ସେ ଏହି ବଳକା ଶକ୍ତିକୁ ଭବିଷ୍ୟତର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖେ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାମ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏମାନେ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାକୁ ସମର୍ଥ । ତେବେ, ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ହିଁ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନର ମୁଖ୍ୟ ଜାଳେଣି । ରକ୍ତରେ ଥିବା ଲୋହିତ କଣିକା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକାମାନ କେବଳ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଶକ୍ତି ପାଇଥାନ୍ତି । ଅନାହାରରେ ରହିଲେ ପ୍ରଥମେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଉପାଦାନଟି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବାରେ ବିନିଯୋଗ ହୁଏ । ଏହା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଶକ୍ତି ଜାତ କରେ । କିନ୍ତୁ ଯକୃତ୍‌ରେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍‌ର ପରିମାଣ ମାତ୍ର ୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ । ସେଥିରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ଶକ୍ତି ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ ରାତିର ଉପବାସର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ମେଣ୍ଟେଇପାରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ସରିଗଲା ପରେ ଶରୀର ପୁଣି ଶକ୍ତି ଆମଦାନୀ କରେ କେଉଁଠୁ ?

ଉ – ତା'ପରେ ମାଂସପେଶୀରେ ସଞ୍ଚିତ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ଓ ଜୀବକୋଷ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପାଳି ପଡ଼େ । ବିଭିନ୍ନ ଜୈବରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଏମାନେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି । ଉପବାସର ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ହେଲେ, ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀର ପାଇଁ ଅତି ମୂଲ୍ୟବାନ । ତେଣୁ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଦେବାପାଇଁ ଶରୀର ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । ଶରୀରର ଅଧାଅଧି ପୁଷ୍ଟିସାର କମିଗଲେ ତ ବଞ୍ଚିବା ଅସମ୍ଭବ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀର ସ୍ନେହସାର ବା ଚର୍ବିକୁ ଭାଙ୍ଗି ଶକ୍ତି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଚେଷ୍ଟିତ ହୁଏ । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିର ଓଜନର ଛଅଭାଗରୁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଭାଗ ହେଉଛି ଚର୍ବି । ଶକ୍ତିପାଇଁ ଚର୍ବି ଉପଯୋଗ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲେ ଦୈନିକ ପୁଷ୍ଟିସାରର କ୍ଷୟ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ୨୫ ଗ୍ରାମ୍‌କୁ ଖସିଆସେ ।

ତେବେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍ ହେଉ କି ପୁଷ୍ଟିସାର ହେଉ, ଏମାନେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଜାଳେଣି ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାନ୍ତି । କାରଣ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ଓ ମସ୍ତିଷ୍କର କୋଷିକାମାନ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜାଳେଣି ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ହେଲେ, ଚର୍ବିରୁ ଜାତ ବିଭିନ୍ନ ଅମ୍ଳ ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ସିଧା ସିଧା ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ କରିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଜାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା କାଳରେ ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନ ହେବା ସହ 'କିଟୋନ୍ ବଡ଼ି' ନାମକ କେତୋଟି ଉପାଦାନ ଜାତ ହୁଏ ଓ ମସ୍ତିଷ୍କ ସମେତ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକ 'କିଟୋନ୍ ବଡ଼ି'ଙ୍କୁ ଜାଳେଣି ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରି ଶକ୍ତି ଉପୁଜାଇବାକୁ ବାଧ ହୁଅନ୍ତି । ତେବେ, 'କିଟୋନ୍ ବଡ଼ି'ର ମାତ୍ରାବୃଦ୍ଧି ଶରୀର ପାଇଁ ଆଦୌ ଶୁଭସୂଚକ ନୁହେଁ । ଏହା ଏକ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସୂଚନା ଦେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନଶନକାରୀଙ୍କ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରି ପରିସ୍ରାରେ କିଟୋନ୍ ବଡ଼ିର ସନ୍ଧାନ ପାଇଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ସେମାନଙ୍କୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଉପବାସ କାଳରେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ସେବନ କଲେ ଏହି କୁପରିଣାମକୁ ଏଡ଼େଇ ଦେଇହୁଏ ।

ଶରୀର-କାରଖାନାରେ ଗ୍ଳୁକୋଜ୍‌ର ସୀମିତ ଉତ୍ପାଦନ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଭଳି ଉପାଦେୟ ଉପାଦାନକୁ ଅଧିକ କ୍ଷୟ ହେବାକୁ ନ ଦେବାପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ନିଜର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦକୁ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦିଅନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଗ୍ଳୁକୋଜ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ଏହି କୁପରିସ୍ଥିତିରେ ସେମାନେ ବାଧ୍ୟ ହୋଇ କିଟୋନ୍‌ବଡ଼ିକୁ ଜାଳେଣି ରୂପେ ବିନିଯୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ସେତେବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ଶକ୍ତି ଚାହିଦାର ଶତକଡ଼ା ୭୦ ଭାଗ ଏହି 'କିଟୋନ୍ ବଡ଼ି'ରୁ ମିଳିଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇ ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ପ୍ର – ତେବେ ଉପବାସ ବିରୋଧରେ ନିଜକୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବାପାଇଁ ଶରୀର କେତେଦିନ ଧରି ଅବା ଏଭଳି ସଂଗ୍ରାମ ଚଳେଇପାରିବ ?

ଉ – ଅବଶ୍ୟ ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହୁ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଅନାହାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିର ପୂର୍ବସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ବୟସ, ଶରୀର ଗଠନ, ଆଦି ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଆନ୍ତି । ବିଶେଷ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ନ ପକାଇ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସରେ ରହିପାରେ ଓ ଏହାକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରେ । ଅଷ୍ଟ୍ରିଆର ଆଣ୍ଡ୍ରିଆସ୍ ମହାଭିଜ୍ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାନୀୟ ବିନା ଦୀର୍ଘ ୧୮ ଦିନ ଧରି ବଞ୍ଚି ରହିପାରିବାର ପ୍ରମାଣ ଅଛି । ଏକ କାର୍ ଦୁର୍ଘଟଣାରେ ପଡ଼ି ସେ ୧୮ ଦିନ କାଳ ଲୋକଲୋଚନର ଅଗୋଚରରେ ରହିଗଲେ । ତାଙ୍କୁ ଉଦ୍ଧାର କଲାବେଳକୁ ତାଙ୍କର ମରମର ଅବସ୍ଥା ।

ସ୍କଟ୍‌ଲ୍ୟାଣ୍ଡର ଆଙ୍ଗସ୍ ବାର୍ବିଏରି କୌଣସି କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇ କେବଳ ଚା', କଫି, ଜଳ, ସୋଡ଼ାପାଣି ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଟନିକ୍ ପିଇ ୩୮୨ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରିଥିଲେ ।

ଇଂଲଣ୍ଡର ଡେନିସ୍ ଗ୍ୟାଲର୍ ଗୁଡ଼ଉଇନ୍‌ଙ୍କୁ ଏକ ଧର୍ଷଣ ମାମଲାରେ ଅଭିଯୁକ୍ତ କରାଯାଇ ବନ୍ଦୀ ଭାବରେ ରଖାଯାଇଥିଲା, ସେ ଏହାର ପ୍ରତିବାଦ କରି ଅନଶନ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ତାଙ୍କୁ ନଳୀବାଟେ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଗଲା । ତଥାପି ୩୮୫ ଦିନ ଧରି ସେ ଏହି ଅନଶନ ଅବସ୍ଥାରେ କାଳ କଟେଇଥିଲେ । ନଳୀବାଟେ ନ ଖାଇ ୯୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନଶନ କରିଥିବାର ରେକର୍ଡ଼ ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ତେବେ ଏଭଳି ଭାବରେ ବଞ୍ଚି ରହିବାରେ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବହୁ ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ କପେ ଲେଖାଏଁ ପାଣି ପିଇଲେ ତାହା ଅଶେଷ ଉପକାରୀ ।

ପ୍ର – ଉପବାସ ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହୁଏ ?

ଉ – ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ଓ ସେମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଶିକାର ହୋଇ ଶୀଘ୍ର ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥା'ନ୍ତି । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଯକୃତ୍ ଭଳି ଅଙ୍ଗରୁ କୋଷକ୍ଷୟ ଘଟି ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଆଦି ମୂଲ୍ୟବାନ ଅଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷୟପ୍ରକ୍ରିୟା ମନ୍ଥର ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀ ଓ ଯକୃତ୍‌ର ଆକାରରେ ହ୍ରାସ ଘଟେ । ଉପବାସ ଅବସ୍ଥା ବହୁଦିନ ଲାଗିରହି ଅବସ୍ଥା ଅତି ଶୋଚନୀୟ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ହିଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରୁ କୋଷକ୍ଷୟ ଘଟିଥାଏ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ଓଜନ ଅଧାଅଧି କମିଯାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ପ୍ରାୟ କୌଣସି ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଉ – ଉପବାସ ଅବସ୍ଥା ଲାଗି ରହିଲେ ଓଜନ କମିଯାଏ । ଚମ ଧୁଡୁଧୁଡୁ ହୋଇଯାଏ । ଆଖି ଦୁଇଟି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ରକ୍ତଚାପ କମିଯାଏ । ନାଡ଼ିର ଗତି ହ୍ରାସପାଏ । ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡୁ ନଥିବାରୁ ପାଚକ ରସ କ୍ଷରଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପାଟିରୁ ଲାଳ ଝରିବା ମଧ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରେ ।

ତେବେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଅନାହାରରେ ରହିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଦିଗ ପ୍ରତି ଆମ୍ଭେମାନେ ଅଧିକ ସଚେତନ ରହିବା ସ୍ପୃହଣୀୟ । କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚେତନାଶକ୍ତି ଅତୁଟ ରହିଥିଲେ ମଧ ତା'ର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ଏକାଗ୍ରତା ବ୍ୟାହତ ହୋଇପଡ଼େ । ତା'ର ସମସ୍ତ ଚିନ୍ତା କେନ୍ଦ୍ରିତ ହୋଇ ରହେ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ । ପରେ ପରେ ତାହାଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ସ୍ୱାର୍ଥପରତାର ଲକ୍ଷଣ । ସେ ନିଜ ଆତ୍ମୀୟମାନଙ୍କ ଭଲମନ୍ଦ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖେ ନାହିଁ । ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଚିଡ଼ି ଉଠେ ଓ କଳିତକରାଳ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଖାଦ୍ୟ ଚୋରି କରିବାର ମଧ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ତିମ ଅବସ୍ଥାରେ ମା' ତା'ର ଶିଶୁଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ ଛଡ଼େଇ ଖାଇବା ଓ ମଣିଷ ନିଜେ ମଣିଷର ମାଂସ ଖାଇବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ବିରଳ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ ମାନସିକ ବିକୃତି କହିବାନି ତ ଆଉ କଅଣ କହିବା ?

ପ୍ର – ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ କାଳରେ କି' କି' ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରାଯିବା ଉଚିତ ?

ଉ – ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ ସାମାନ୍ୟ ଖଟାଳିଆ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ରୁଚିକର ହୋଇଥାଏ । ଦହି, ଲେମ୍ବୁପାଣି, କମଳାରସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସେ ସହଜରେ ସହ୍ୟ କରିପାରେ । ହଠାତ୍ ବେଶୀପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଇ କପେ କପେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦେବା ପରେ ଅର୍ଦ୍ଧତରଳ ଓ କଠିନ ଖାଦ୍ୟ ଆରମ୍ଭ କରାଯିବା ନିରାପଦ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଖୁଆଇବା ଭଳି ଯତ୍ନ ଓ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ା । କେତେକ ଲୋକ ଲୋଭରେ ବେଶୀ ବେଶୀ ଖାଇଦେଇ ଝାଡ଼ା ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରିଥାନ୍ତି । ପାଟିବାଟେ ଖାଇବା ସହ୍ୟ ନ ହେଲେ ନଳୀ ବାଟେ କିମ୍ବା ଶିରାବାଟେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦେବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ର – ନାରୀ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କିଏ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକ ସହ୍ୟ କରିପାରେ ?

ଉ – ସାଧାରଣତଃ ନାରୀଜାତି ହିଁ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାକୁ ସହଜରେ ସମ୍ଭାଳି ନେଇଥାନ୍ତି । ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ନାରୀମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଚର୍ବି ରହିଥିବାରୁ ସେହି ଚର୍ବି ସେମାନଙ୍କୁ ଉପବାସ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକକାଳ ସହ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଅନାହାର ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରକୁ ବଞ୍ଚେଇ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀର ଯଥାସାଧ୍ୟ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ସେଇଥିପାଇଁ ହୁଏତ କୁହାଯାଇଛି–

> ''ମଣିଷ ବାସ୍ତବରେ ଆକସ୍ମିକ ବିପ୍ଳବ ପ୍ରତି ବଡ଼ ସହନଶୀଳ । ତା' ଶକ୍ତିଉପରେ ତା'ର ନିଜର ଯେତିକି ଆସ୍ଥା ରହିଛି, ତାହା ଅପେକ୍ଷା ସେ ତିନିଗୁଣ ଅଧିକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ । ତା' ପତ୍ନୀ ତା'କୁ ଯେତିକି ପାରିବାର ବୋଲି ଧାରଣା କରେ, ତାହା ତୁଳନାରେ ସେ ପାଞ୍ଚଗୁଣ ଅଧିକ ପାରିବାର । ଆଉ ତା'ର ମା ? –ତା'ର ମା'ର କଳ୍ପନା ଅପେକ୍ଷା ସେ ଦଶଗୁଣ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ !''

●

ଭିଟାମିନ୍ ବନାମ ପ୍ରତିକାରକ

ପ୍ର – ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା କି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ କିମ୍ବା ଏହିଜାତୀୟ ଟନିକ୍ ଖାଇବା ନିରାପଦ କି ?

ଉ – ଆପଣମାନେ ସମସ୍ତେ 'ଭିଟାମିନ୍' ଶବ୍ଦଟି ସହ ବହୁକାଳୁ ପରିଚିତ ନିଶ୍ଚୟ । ଅଧିକାଂଶ ତ ଭିଟାମିନ୍ ଥିବା ବଟିକା କି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ କି ଟନିକ୍ ଖାଇଥିବେ । ଡାକ୍ତର ଚାହୁଁ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ 'ଭିଟାମିନ୍ ଟନିକ୍‌ଟିଏ ଲେଖି ଦିଅନ୍ତୁ' ବୋଲି ତାଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିଥିବେ । ଏହାର କାରଣ ହେଲା ଯେ 'ଭିଟାମିନ୍ ସର୍ବରୋଗହର' ବୋଲି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଧାରଣା । କିନ୍ତୁ, ଏହି ଧାରଣାଟି ମାତ୍ର ଆଂଶିକ ଭାବରେ ସତ; ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତ ନୁହେଁ । ତେବେ, ସେହି ପୁରୁଣା ଧାରଣାର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ କେହି କେହି ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ 'ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍' ବଟିକା କି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଗିଳି ଚାଲୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ସବୁଦିନେ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ଅନେକ ରୋଗ ନିବାରିତ ହୋଇ ଶରୀର ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ । ହେଲେ, 'ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍' କହିଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

'ମଲ୍‌ଟି'ର ଅର୍ଥ ଏକାଧିକ । ତେଣୁ ଏକାଧିକ ଭିଟାମିନ୍ ବା ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରକାରର ଭିଟାମିନ୍ ରହିଥିବା ଔଷଧଟିକୁ 'ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍' ବଟିକା କି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ କୁହାଯାଏ । ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଟନିକ୍‌ମାନ ମଧ୍ୟ ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ମିଳେ । ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ବଟିକା/କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଗିଳି ପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ସିରପ୍ ଉପଯୋଗୀ । ଭିଟାମିନ୍ A, D, E, C ଓ B କମ୍ପ୍ଲେକ୍‌ସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଭିଟାମିନ୍ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ । ପୁଣି B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍‌ସ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ଗୋଷ୍ଠୀରେ ରହିଛନ୍ତି B_1, B_2 ନିଆସିନ୍, ପିରିଡକ୍‌ସିନ୍, ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଏସିଡ୍, ଭିଟାମିନ୍ B_{12}, ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭିଟାମିନ୍ ।

ଜଣଜଣଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳିପାରେ ନାହିଁ । ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଭୋଗିଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ଶଲ୍ୟୋପଚାର ହୋଇଥିଲେ କି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗୁରୁତର ବ୍ୟାଧିରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇପଡ଼ିଥିଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ବଢ଼ିଯାଏ । କିନ୍ତୁ, ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ କଳଖିଆ, ତୁଣ୍ଡଘା', ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରକ୍ତହୀନତା ଆଦି ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବରୁ ଜାତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । ଏହି ରୋଗଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ, ବହୁ ରୋଗର ଧାରାକୁ ଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରେ ନାହିଁ କି ରୋଗକୁ ଉପଶମ କରିବାରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ଭିଟାମିନ୍‌ର ଭୂମିକା ସୀମିତ । ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଦହି, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଉତ୍ସ । ତେଣୁ, ପ୍ରତ୍ୟହ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ନଥାଏ । ଆମ ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ କେଉଁ କେଉଁ ଭିଟାମିନ୍ କେତେ ପରିମାଣରେ ଦରକାର, ତାହା ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ, ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ନ ଥାଇ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇ ଚାଲିଲେ B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ C ଦେହରୁ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ଭିଟାମିନ୍ A, ଭିଟାମିନ୍ D ଦେହରେ ଜମିଯାଇ ଭିଟାମିନ୍ ଆଧିକ୍ୟ ଜନିତ ରୋଗସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍' ବା ପ୍ରତିଜାରକ କହିଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – ଏବେ 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍' ନାମକ ରାସାୟନିକ ଯୌଗିକ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ଚର୍ଚ୍ଚା ଚାଲିଛି । ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧକୁ ଗୌଣ କରିଦେଇ 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍' ଔଷଧକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛନ୍ତି ଚିକିତ୍ସକମାନେ । କାରଣ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କିତ ରୋଗ, ପ୍ରଦୂଷଣ ଓ ଧୂମପାନର କୁପ୍ରଭାବ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗକୁ ତା'ର ଆଦ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ସବୁବେଳେ ସହଜ ହୋଇନଥାଏ । ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଲ୍‌ଟିଭିଟାମିନ୍ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍' ଉପାଦାନମାନ ରହିଥିବା ଔଷଧ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବାରେ

ବେଶ୍ ପାରଙ୍ଗମ । ରୋଗର ପ୍ରକାରକୁ ଚାହିଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ସହ 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍' ଥିବା ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ରୋଗ ଉପଶମର ଧାରା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଯାଏ । ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ଭିଟାମିନ୍ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହୁଏ ସିନା, 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍' ଅଭାବ ରୋଗ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ଭିଟାମିନ୍‌ମାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍ ଉପାଦାନମାନ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ହେଲେ, 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍' ବୋଇଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ? 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍'କୁ 'ପ୍ରତିଜାରକ' ବୋଲି କହିଲେ ଭୁଲ୍ ହେବ ନାହିଁ । କାରଣ, ଏହା ଜାରଣବିରୋଧୀ ଉପାଦାନ । କିନ୍ତୁ, ଏହା ଜାରଣପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ କିପରି ?

ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଧୂଆଁ, କର୍କଟ ରୋଗଜାତକାରୀ ଉପାଦାନମାନ, ଧୂମପାନ କିମ୍ବା ଏପରିକି ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଭଳି ବାହ୍ୟଉତ୍ସ ଓ ଜରା, ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଅହରହ ଚାଲିଥିବା ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା, ପ୍ରଦାହ ରୋଗ, ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ କ୍ରିୟା ଆଦି ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରସ୍ଥ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଜାତ କରିଥାନ୍ତି 'ଫ୍ରିରେଡ଼ିକାଲ୍' ବା ମୁକ୍ତ-ମୂଳକ । ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନ ବ୍ୟବହୃତ ହେବାବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମୁକ୍ତମୂଳକ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ଓ ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁକ୍ତମୂଳକ ଉପାଦାନ ବହନ କରିଥାଏ ଅମ୍ଳଜାନ ପରମାଣୁ । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକରେ ଗୋଟିଏ ମାତ୍ର ଇଲେକଟ୍ରନ୍‌ର ଅଭାବ ଥାଏ । ଇଲେକଟ୍ରନ୍‌ର ଅଭାବ ଫଳରେ ମୁକ୍ତମୂଳକ ହୋଇପଡ଼େ ଅବ୍ୟବସ୍ଥିତ ତଥା ଅସ୍ଥିର । ଏହି କାରଣରୁ ମୁକ୍ତମୂଳକର ସକ୍ରିୟତା ବଢ଼ିଯାଏ ଓ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍‌ଟିର ଅଭାବ ପୂରଣ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍ ସନ୍ଧାନରେ ତାହା ସକ୍ରିୟ ହୋଇଉଠେ । ତେଣୁ, ସେ ଆଖପାଖର ବିଭିନ୍ନ ଜାତୀୟ ଅଣୁରୁ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍ ଅପହରଣ କରିନେଇ ନିଜେ ହୋଇଯାଏ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ ତଥା ସ୍ଥିର । କିନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ଅଣୁଠାରୁ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍ ଅପସାରିତ ହୋଇଯାଏ, ସେହି ଅଣୁଟି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ହେଲେ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ତନ୍ତୁରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଜୈବିକ ଅଣୁର ଗଠନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ତାହା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ । ବିଶେଷ କରି ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚାଲୁ ରହିଲେ

ଜୀବକୋଷର କୋମଳ ଝିଲ୍ଲୀ ତା'ର ପ୍ରାକୃତିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହରେଇ ସେଥିରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା । ସୁତରାଂ, ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟଧାରାରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ତ୍ରୁଟି । ଶରୀରର ଯାବତୀୟ ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ଅଣୁରୁ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍ କାଢ଼ିନେଇ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌କୁ 'ବିକଳାଙ୍ଗ' କରିପକାନ୍ତି । ଏହାର ପରିଣାମରେ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ତା'ର ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ ହୋଇପଡ଼େ । ଏପରିକି ଜୀବକୋଷର ନ୍ୟଷ୍ଟିରେ ଥିବା ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଅଣୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତମୂଳକର ଦୌରାତ୍ମ୍ୟରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରେ ନାହିଁ । ଡି.ଏନ୍.ଏ. ଅଣୁ ବା ଜିନ୍‌ରେ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ ତ୍ରୁଟି । ଜିନ୍‌ରେ ତ୍ରୁଟି ଜାତ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଭ୍ରୂଣଠାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନ ନ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହେବ କି ?

ଉ – ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍ ବା ପ୍ରତିଜାରକ ନ ଖାଇଲେ ଯେ ଶରୀରର ସବୁକିଛି ଓଲଟପାଲଟ ହୋଇଯିବ ଓ ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକର ଅତ୍ୟାଚାରରେ ଶରୀର ଅତିଷ୍ଠ ହୋଇପଡ଼ିବ, ଏହା ଭାବିବା ଭୁଲ୍ । କାରଣ, ମୁକ୍ତମୂଳକ ସହ ସଂଘର୍ଷ କରି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିଦେବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ । ବିଶେଷ କରି 'ସୁପରଅକ୍‌ସାଇଡ୍ ଡିସ୍‌ମ୍ୟୁଟେଜ୍', ଗ୍ଲୁଟାଥାୟୋନ ପେରୋକ୍‌ସିଡେଜ୍, କାଟାଲେଜ୍ ଓ ସେରୁଲୋପ୍ଲାଜମିନ୍ ହେଉଛି ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିଜାରକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମୁକ୍ତମୂଳକର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ କରିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବୟସ ବଢ଼ିଗଲେ, ମାନସିକ ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ କି ପ୍ରଦୂଷିତ ପରିବେଶରେ ରହିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହେଲେ ମୁକ୍ତମୂଳକ ଓ ପ୍ରତିଜାରକ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ମଧ୍ୟରେ ରହିଥିବା ସୁକୋମଳ ସନ୍ତୁଳନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିପର୍ଯ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରତିଜାରକ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଖାଦ୍ୟରୁ ପ୍ରତିଜାରକ ମିଳେ; ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନମାନ ରହିଥିବା ଔଷଧପତ୍ର ମଧ୍ୟ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ପ୍ରତିଜାରକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ?

ଉ – କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନ ପ୍ରତିଜାରକ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ତାହା ଆମେ ଜାଣି ରଖିବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଜାରକଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ (ଏହି

ଉପାଦାନଟି ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଭିଟାମିନ୍ A ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ), ଭିଟାମିନ୍ C ଓ ଭିଟାମିନ୍ E ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । 'ଫ୍ଲାଭୋନଏଡ୍ ଆଇସୋଫ୍ଲାଭୋନ୍ସ୍', ଆନ୍ଥୋସ୍ୟାନିନ୍ସ୍ ଓ ଇଣ୍ଡଲ୍ସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତିଜାରକର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରିପାରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ମାନ୍ୟତା ମିଳିନାହିଁ (ଶେଷୋକ୍ତ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଜାରକ ଚା'ରେ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ) । ତମ୍ବା, ଦସ୍ତା,ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଓ ସେଲେନିୟମ୍ ଆଦି ଧାତୁସାରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ପାଇଥାଉ । ଏହି ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଜାରକ ରୂପେ କାମ କରିଥାନ୍ତି ।

ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ହିଁ ଆମକୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପ୍ରତିଜାରକ ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାରର ଶାଗ, ଗାଜର, କଖାରୁ, ବନ୍ଧାକୋବି, ଫୁଲକୋବି, ବ୍ରୋକ୍କୋଲି, ଟମାଟୋ, ଲଙ୍କା, ଆପଲ୍ ବା ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ପିଆଜ, ସୋୟାବିନ୍, ଚା' ଆଦି ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ । କିନ୍ତୁ, ପ୍ରତିଜାରକ ସାଥେ ସାଥେ ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ରହିଥାଏ ଫାଇଟେଟ୍ସ୍, ଅକ୍ଜାଲେଟ୍ସ୍, 'ଫାଇବର୍ସ୍' ବା ତନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତିଜାରକ ସହ ଜଟିଳ ଭାବରେ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ପ୍ରତିଜାରକର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଓ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଶୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଓ ଆମେ ଏହାର ସୁଫଳ ଲାଭରୁ କେତେକାଂଶରେ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇପଡୁ ।

ପ୍ର – ପ୍ରତିଜାରକଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିଥାଆନ୍ତି ?

ଉ– ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ନିବାରଣ କରିବାରେ ଓ ରୋଗ ଜାତ ହେଲେ ରୋଗର ଉପଶମ କରିବାରେ ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକା ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ଆଲ୍‌ଜିମର୍ ରୋଗ ଓ ସ୍କିଜୋଫ୍ରେନିଆ ଭଳି ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ, ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ, ଧୂମପାନ, ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ ଭଳି ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ, ହାର୍ଟ୍‌ଆଟାକ୍ ବା ହୃଦ୍‌ଘାତ, ବୃକ୍କ ଅକ୍ଷମତା, ଆଲର୍ଜି, ସୋରିଆସିସ୍ ନାମକ ଚର୍ମରୋଗ, ଧଳା ଛଉ ବା ଭିଟିଲିଗୋ, ଡାଇବେଟିସ୍, ଗଣ୍ଠିବାତ, ପ୍ରଦାହ, ଜରା, ମଦ୍ୟପାନ ଇତ୍ୟାଦି

ବିରୋଧରେ ରକ୍ଷାକବଚ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ଏଯାବତ୍ ଚଳି ଆସିଥିଲା ଭିଟାମିନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ରାଜୁତି । ଏବେ ରାଜୁତି ଆରମ୍ଭ କରିଛି ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନ ।

ବଡ଼ ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା ଯେ ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଆମ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳିଯାଏ । ପୁଣି ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନମାନ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଶସ୍ତା । ତେଣୁ, ଏହାର ସଦୁପଯୋଗ କରି ବହୁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ କବଳରୁ ନିଜକୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଆମ ହାତର କଥା ।

●

ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁ
(DIETARY FIBRES)

ଗତ କେତେବର୍ଷ ଧରି ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ବେଶ୍ କିଛି ଆଲୋଚନା ଚାଲିଛି । ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୁହାଯାଏ 'ଡାଏଟାରି ଫାଇବର୍' (Dietary Fibre) । ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଏହାର ଯଥେଷ୍ଟ ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଭାବ ରହିଥିବାରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ଏହାପ୍ରତି ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ଯେ ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ କେତେକ ରୋଗର ହାର ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ ।

ପ୍ର – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନର ଉତ୍ସ ହେଉଛି ଉଦ୍ଭିଦ । ଉଦ୍ଭିଦ କୋଷିକାର ଆବରଣରେ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । କୌଣସି ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟରୁ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ମିଳେ ନାହିଁ । ତନ୍ତୁକୁ ହଜମ କରିବାର ଏନ୍‌ଜାଇମ୍ ବା ବିପାଚକ ଆମ ଅନ୍ତନଳୀରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହା ଝାଡ଼ାରେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ ସିନା, କିନ୍ତୁ ଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେବେ, କେତେକ ଧରଣର ତନ୍ତୁ ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ରହିଥିବା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ?

ଉ – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ନୁହେଁ । ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ହୋଇଥିବା ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ହେଲା 'ପେକ୍‌ଟିନ୍', 'ଗମ୍‌ସ୍', 'ମ୍ୟୁସିଲେଜ୍'

ଏବଂ କିଛି 'ହେମି-ସେଲ୍ୟୁଲୋଜ୍' । କିନ୍ତୁ, 'ଲିଗ୍ନିନ୍', ସେଲ୍ୟୁଲୋଜ୍ ଏବଂ ଅବଶିଷ୍ଟ ହେମି-ସେଲ୍ୟୁଲୋଜ୍ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ନୁହେଁ । ଜୀବାଣୁମାନେ କେବଳ ଜଳରେ ଦ୍ରବୀଭୂତ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଉପରେ କ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ତନ୍ତୁ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ନୁହେଁ, ତାହା ମଳରେ ବାହାରିଯାଏ ।

ପ୍ର – ଶରୀରରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କାମ କଅଣ ?

ଉ – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ମଳର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମଳକୁ ଅଧିକ ନରମ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ତେଣୁ, ବେଶୀ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ମଳର ପରିମାଣ ବେଶୀ ହେବା ଯୋଗୁ ଦୁଇତିନିଥର ଝାଡ଼ା ଯିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ, ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର କରି କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ବା 'କନ୍‌ଷ୍ଟିପେସନ୍' (Constipation) ଦୂର କରେ । ତେବେ, ଡାଲି ଏବଂ ଶିମ୍ବ ଜାତୀୟ ପରିବାରେ ରହିଥିବା ତନ୍ତୁ ଯୋଗୁ ପେଟରେ ବାୟୁ ଜମିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ତନ୍ତୁର ଜଳଧାରଣ କ୍ଷମତା ବେଶୀ । ସୁତରାଂ ତାହା ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଜଳକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବାରୁ ମଳର ପରିମାଣ ବଢ଼ିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଅଧିକ ଥିଲେ ପିତ୍ତଅମ୍ଳ ବା 'ବାଇଲ୍ ଏସିଡ୍' (Bile acids), 'ଷ୍ଟିରଲ୍' ଏବଂ ସ୍ନେହସାରୀୟ ଉପାଦାନର ନିଷ୍କାସନ ମଧ୍ୟ ସୁଗମ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା, ତନ୍ତୁ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ଶୋଷଣକୁ ମନ୍ଥର କରିଥାଏ । ତେଣୁ, ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଉପକାର ଅଧିକ ।

ଅଟା କଳରେ ଗହମ ପେଷିଲା ବେଳେ ଚୋକଡ଼ ବାହାରିଥାଏ । ଚୋକଡ଼ ହେଉଛି ତନ୍ତୁପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଝାଡ଼ା ପରିଷ୍କାର ହୁଏ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଚୋକଡ଼ ଗୁଣ୍ଡ ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ । ଚୋକଡ଼ମିଶା ରୁଟି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଚୋକଡ଼ ଅନ୍ତନଳୀ ଭିତରେ ଜଳକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିବା ଯୋଗୁ ମଳ ନରମ ହୁଏ ଏବଂ ଏହାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଦିନକୁ ପ୍ରାୟତଃ ଦୁଇଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥାଉ । ଅଧିକ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ହିଁ ଏହାର କାରଣ । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା ଇତ୍ୟାଦିରେ କୌଣସି ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ, ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ

ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ମଳର ପରିମାଣ କମ୍ ହେଉଥିବାରୁ ଦିନକୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଦିନରେ ଥରେ ଝାଡ଼ା ଯିବା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ମଳର ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେବା ଏବଂ ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ଝାଡ଼ାଯିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅନୁକୂଳ ।

ପ୍ର – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଜୀବାଣୁମାନେ କ୍ରିୟା କରିବା ଫଳରେ କେଉଁ କେଉଁ ଗ୍ୟାସ୍ ଜାତ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଉପରେ ଜୀବାଣୁମାନେ କ୍ରିୟା କରିବାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଯେଉଁ ଗ୍ୟାସ୍ ଜାତ ହୋଇଥାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା କାର୍ବନ୍ ଡାଇଅକ୍ସାଇଡ୍ ବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ, ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍ ବା ଉଦଜାନ, ମିଥେନ୍ ଏବଂ ଉଦ୍‌ବାୟୁ ମେଦାମ୍ଳ ବା 'ଭୋଲାଟାଇଲ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍' ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେତେ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଥାଏ ?

ଉ – ତନ୍ତୁପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଏବଂ ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ତାଲିକାରୁ ସୂଚନା ମିଳିପାରିବ । ଏଥିରେ ଏକଶହ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟ ପିଛା ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ବିଷୟରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତନ୍ତୁର ପରିମାଣକୁ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଛି ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନାମ ପ୍ରତି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	**ମୋଟ୍ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ଗ୍ରାମ୍ ଏକକରେ**
ଚୋକଡ଼	୪୪.୦
ଚାଉଳ	୮.୩
ମାଣ୍ଡିଆ	୧୮.୬
ଗହମ	୧୭.୨
ବାଜରା	୨୦.୩
ଜନ୍ହା	୧୪.୩
ସଫା ଅଟା	୩.୧
ଗୋଟା ହରଡ଼ (ଚୋପା ଲାଗିଥିବା)	୨୦.୩
ହରଡ଼ ଡାଲି	୧୪.୦

ଗୋଟା ବୁଟ	୨୫.୬
ବୁଟ ଡାଲି	୧୮.୫
ଗୋଟା ମୁଗ	୧୫.୪
ମୁଗ ଡାଲି	୧୩.୫
ଗୋଟା ବିରି	୧୯.୫
ବିରିଡାଲି	୧୪.୩
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	୩.୬
ଲେଉଟିଆ ଶାଗ	୩.୪
କନ୍ଦମୂଳ	୭.୩
ଆଳୁ	୪.୦
ବାଇଗଣ	୨.୦
ଭେଣ୍ଡି	୫.୭
ବନ୍ଧାକୋବି	୨.୮
ବିନ୍, ଶିମ୍ବୀ	୭.୩
ପାଚିଲା କଦଳୀ	୨.୪
ପାଚିଲା ଆମ୍ବ	୨.୩
ପିଜୁଳି	୩.୬
ଚୋପାଛଡ଼ା ସେଓ	୧.୪
ସେଓ ଚୋପା	୩.୭

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଡାଲି ଏବଂ ପନିପରିବା ଚୋପା କିମ୍ବା ବାହ୍ୟ ଆବରଣରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଶାଗ, ଚୋପାଥିବା ପରିବା, ଚୋପାଥିବା ଡାଲି ଏବଂ ଚୋପା ଲାଗିଥିବା ଫଳ ଖାଇଲେ ଦେହକୁ ବେଶୀ ତନ୍ତୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଆମିଷାଶୀମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର କାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ସିନା, କିନ୍ତୁ ସେଥିରୁ ମିଳେ ଅତି କମ୍ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ।

ପ୍ର – ଦିନକୁ କେତେ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଉ – ପିଲାଟି ଦୁଇବର୍ଷ ବୟସ ନ ହେବା ଯାଏ, ତାହା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇନାହିଁ । ତେବେ ଦୁଇରୁ ଆଠବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯାହାର ବୟସ ଯେତେ ବର୍ଷ, ସେହି ବର୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ପାଞ୍ଚ ଗ୍ରାମ୍ ମିଶେଇ ଦୈନିକ ତନ୍ତୁ ପରିମାଣ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯେଉଁ ପିଲାକୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସ, ତା' ପାଇଁ ଦୈନିକ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ହେଲା ୧୧ ଗ୍ରାମ୍ (6g + 5g) । ସେହି ହିସାବରେ ଆଠ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ପିଲାପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ୧୩ ଗ୍ରାମ୍ ତନ୍ତୁ ।

ପ୍ରତି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟହ ୨୦-୩୫ ଗ୍ରାମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତନ୍ତୁ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ପ୍ର – ଅଧିକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆପଣଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରାମର୍ଶ କଅଣ ?

ଉ – ପରାମର୍ଶ ହେଲା–

- ଦିନମାନ ଭିତରେ ତିନିଥର ପରିବା ତରକାରି ଏବଂ ଦୁଇଥର ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଶାଗ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଚୋକଡ଼ମିଶା ରୁଟି କିମ୍ବା ଉଷୁନା ବୋଳ ଚାଉଳର ଭାତ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଯାହାକିଛି ଚୋପା ସହିତେ ଖାଇଲେ ଉପକାର ଅଧିକ ।
- ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ବେଶୀ ରହିଥିଲେ, ବେଶୀ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବା ନିହାତି ଦରକାର ।

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ଅଧିକ ରହିଲେ କେଉଁ କେଉଁ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ?

ଉ – ଗତ ଅର୍ଦ୍ଧଶତାବ୍ଦୀରେ ସନ୍ତୋଷଜନକ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଥିଲା ଯେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବହୁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗର ହାର ଭାରତ, ଚୀନ୍ ଏବଂ ଆଫ୍ରିକାରେ କମ୍ । ଭାରତ, ଚୀନ୍ ଏବଂ ଆଫ୍ରିକାର ଅଧିବାସୀମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଉଦ୍ଭିଦଜାତ । ତେଣୁ, ସେମାନେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଖାଇ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରିଆସୁଥିଲେ । କିନ୍ତୁ, ଜୀବନଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟି ଆମର ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ତଥା ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସଂଘଟିତ ହେବା ଫଳରେ ଏବେ ଆମେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକରେ

ଦେଖାଯାଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡୁଛୁ । 'ରିଫାଇନଡ୍ ଫୁଡ୍', 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍', 'ପ୍ରୋସେସଡ୍ ଫୁଡ୍', 'ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ଫୁଡ୍' ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ଆମର ଆକର୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧିପାଉଛି । ଏହା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଦୌ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ।

ତେବେ, ଖାଦ୍ୟରେ ତନ୍ତୁର ପରିମାଣ ବେଶୀ ରହିଥିଲେ 'ଆପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍', ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍ (Atherosclerosis), କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅର୍ଶ, ଡାଇଭର୍ଟିକ୍ୟୁଲୋସିସ୍ (Diverticulosis), ଡାଇବେଟିସ୍ ବା ମଧୁମେହ, ମେଦବହୁଳତା ବା ଓବେସିଟି (Obesity), ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର ଇତ୍ୟାଦି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସପାଏ ।

ଅଧିକ ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରକ୍ତରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ନାମକ ସ୍ନେହସାର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ନେହସାରୀୟ ଉପାଦାନର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ତେଣୁ, 'ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍' ଜାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ ନାହିଁ । ଧମନୀ ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ଚର୍ବି ଜମିଯିବା ଭଳି ଅସ୍ୱାଭାବିକତାକୁ କୁହାଯାଏ 'ଆଥେରୋସ୍କ୍ଲେରୋସିସ୍' । ଏଭଳି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଉପୁଜିଲେ ରକ୍ତନଳୀ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ 'ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍' ଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜିପାରେ । ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏହାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀର କର୍କଟରୋଗ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା କ'ଣ କମ୍ ?

ଉ – ହଁ, ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ବୃହଦନ୍ତ୍ରର କର୍କଟ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ, ଅଧିକ ତନ୍ତୁ ଖାଇଲେ ଅଧିକଥର ମଳ ନିଷ୍କାସନ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ମଳ ବେଶୀ ସମୟ ଧରି ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ଅଟକି ରହିବାର ସୁଯୋଗ ପାଉନଥିବାରୁ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଉଥିବା ବହୁ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଉପାଦାନ ଅନ୍ତ୍ରନଳୀସହ କ୍ରିୟା କରିବାର ସୁଯୋଗ ନପାଇ ତୁରନ୍ତ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ, ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଆପଣଙ୍କ ଆଲୋଚନାରୁ ଏହା ସୁସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଖାଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ । ତେବେ, ଏହାର କ'ଣ କୌଣସି କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ ?

ଉ – ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଯେ ତନ୍ତୁ ଆମର ଉପକାର କରିଥାଏ ସତ, ତେବେ, ତାହା ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାୟିତ୍ୱ ଲଦିଦେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଅଧିକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ, ଘିଅ, ଚର୍ବି, ଲହୁଣି, ଚିନି ଆଦିର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରିବା, ନିଜର ଓଜନକୁ ଅନୁମୋଦିତ ସ୍ତରରେ ସୀମିତ ରଖିବା, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା, ଧୂମପାନ ବର୍ଜନ କରିବା ଏବଂ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପଦକ୍ଷେପ ନେବା ମଧ୍ୟ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ତେବେ, ବେଶୀ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ଖାଇଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଲୌହ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଏବଂ ଦସ୍ତା ବା ଜିଙ୍କ୍‌ର ଶୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ତେଣୁ, ଏ' ବିଷୟରେ ସଚେତନ ରହିବା ସ୍ପୃହଣୀୟ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ଭାତ, ରୁଟି, ବହଳିଆ ଡାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା ତରକାରି, କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଉଥିବା କାକୁଡ଼ି, ଟମାଟୋ, ଗାଜର, ଧନିଆପତର ଏବଂ ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଇଲେ, ସେଥିରୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ମିଳିଯିବାରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ରହିବନି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ ନିରାମିଷାଶୀ ହେବା ବରଂ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ।

●

ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ
(STREET FOODS)

ପ୍ର – ‘ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟ’ ବୋଇଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ – ଏହା ଜଣାଶୁଣା କଥା ଯେ ଆମର ମାଆ ଭଉଣୀମାନେ ରୋଷେଇ ଘରେ ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ସଂଧ୍ୟା ଜଳଖିଆ ଓ ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ଖାଇବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିଦେଇଥାନ୍ତି । ଆମ ଭିତରୁ ଅଧିକାଂଶ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏହି ଘର ତିଆରି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ହିଁ ନିର୍ଭରଶୀଳ । କିନ୍ତୁ, କେହି କେହି ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ କିଣି ଖାଇଥାନ୍ତି । କିଏ ସଉକରେ ଖାଏ ତ ଅନ୍ୟ କିଏ ବାଧ ହୋଇ ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଥାଏ । ଆଗେ, ନିଜ ଘରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ଭୋଜନ କରିବା ହିଁ ଥିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ଚଳଣି । ହେଲେ, ପରିସ୍ଥିତି ବଦଳିଗଲା । ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲା ସହରଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା । କଳକାରଖାନା ପ୍ରତିଷ୍ଠା ହେବାରୁ ତାକୁ କେନ୍ଦ୍ରକରି ସହରାଞ୍ଚଳର ବିକାଶ ଘଟିଲା । କଳକାରଖାନାରେ କାମ କରିବା ବା ଚାକିରି କରିବା ଆଶାରେ ଲୋକମାନେ ଗାଆଁ ଛାଡ଼ି ସହରମୁହାଁ ହେଲେ । ତେଣୁ, ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଅବାଧ ବିକ୍ରି ଚାଲିଲା । ଯେଉଁ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଅଧିକ ଜନସମାଗମ, ସେହି ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଏବେ ଖାଦ୍ୟବିକାଳି ଓ ଖାଇବାଦୋକାନର ଭିଡ଼ ।

ବସ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଡ, ହାଟ, ବଜାର ଜାଗା, ସ୍କୁଲ ନିକଟ ରାସ୍ତା, ଅଫିସ୍ ପାଖ, ଡାକ୍ତରଖାନା, ନର୍ସିଂହୋମ୍, ସିନେମା ଥିଏଟର୍, ପାର୍କ୍, ପର୍ଯ୍ୟଟନ ସ୍ଥଳ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ଥାନରେ ସମବେତ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟେଇବା

ପାଇଁ କିଏ ଅସ୍ଥାୟୀ ହୋଟେଲ୍ ଖୋଲିଛି ତ କିଏ ଖୋଲିଛି ଜଳଖିଆ ଦୋକାନ । କିଏ ଠେଲାଗାଡ଼ିରେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି କରୁଛି ତ କିଏ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଠେଲାଗାଡ଼ିରେ ଧରି ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଇଦେଉଛି । ଖାଲି ତ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି ତାହା ନୁହେଁ, ଖାଦ୍ୟ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମିଳୁଛି ଜଳ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ । ତେଣୁ, ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଅବାଧରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟ (Street Foods) ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଗଢ଼ିଉଠିଥିବା ବଡ଼ ବଡ଼ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ଉପଲବ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ପ୍ରଧାନ ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କଅଣ ?

ଉ – ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ତ ତୁମ୍ଭେମାନେ ନିଜ ନିଜର ଅନୁଭୂତିରୁ ଦେଇପାରିବ ।

ତେବେ, ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୩ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ, ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–(କ) ପାନୀୟ, (ଖ) ଜଳଖିଆ, (ଗ) ଫଳ ।

(କ) **ପାନୀୟ**–ବର୍ଷତମାମ ଏହାର ବିକ୍ରି ଚାଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହେବା ଅତି ସାଧାରଣ । ଖରାଦିନେ ବହୁ ବିକ୍ରେତା ଆଖୁରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି ଓ ସରବତ୍, ଲସି, ଟଟକା ଫଳରସ ବିକ୍ରୟ କରିଥାନ୍ତି । କମଳା, ମିଠାକମଳା ବା ଟଭା, ଅଙ୍ଗୁର୍, ତରଭୁଜ, ଆମ୍ବ, ଲେମ୍ବୁ, ସପୁରି ଆଦି ଫଳର ରସକୁ କ୍ରେତାମାନେ ପସନ୍ଦ କରୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ଫଳ ମିଳିଲା ସେତେବେଳେ ତାହା ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଚା', କଫି ବର୍ଷସାରା ବିକ୍ରି ହେଉଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ଶୀତଦିନେ ଚା', କଫି ବିକ୍ରି ବଢ଼ିଯାଏ । କେହି କେହି ଚା' କି କଫି ସହ ବିସ୍କୁଟ, ସମୋସା, ବରା, ଆଳୁଚପ୍, ପିଆଜି ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଖାଇଥା'ନ୍ତି ।

(ଖ) **ଜଳଖିଆ**–ଜଳଖିଆ ତ ବର୍ଷସାରା ବିକ୍ରି ହେଉଥାଏ । ବରା, ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ଆଳୁଚପ୍, ପିଆଜି, ଗୁଲୁଗୁଲା, ପୁରି, କଚୁଡ଼ି, ପକୁଡ଼ି, ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାର ଚପ୍, ସିଝା ଅଣ୍ଡା, ଜିଲିପି, ସୁନ୍‌ପାମ୍ପଡ଼ି, ବର୍ଫି, ବମ୍ବେ ମିଠେଇ, ଚାଟ୍, ଦହିବରା-ଆଳୁଦମ୍, ଦୋସା, ଇଡ୍‌ଲି, ଗୁପ୍‌ଚୁପ୍, ଚନାଚୂର, ବାରମଜା ଇତ୍ୟାଦିର ଲୋକପ୍ରିୟତା ଅଧିକ । ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଛୋଟଛୋଟ ହୋଟେଲ୍‌ରେ ଭାତ, ଡାଲି, ତରକାରି, ଭଜା, ସନ୍ତୁଳା,

ମାଛଝୋଳ, କୁକୁଡ଼ା ଝୋଳ, ରୁଟି, ମାଂସ ତରକାରି ଇତ୍ୟାଦି ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ସ୍କୁଲ ଓ କଲେଜ୍ ନିକଟରେ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, କୁଲ୍‌ଫି, ମୃଦୁପାନୀୟ, ଚକୋଲେଟ୍‌ର ବିକ୍ରି ଅଧିକ ।

(ଗ) ଫଳ–ସପୁରି, ପିଚୁଲି, କମଳା, କାକୁଡ଼ି, ସପେଟା, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ନଡ଼ିଆ, ତରଭୁଜ, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ସୀତାଫଳ, ଆତ, ଆମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ଋତୁକାଳୀନ ଫଳର ବିକ୍ରି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ପାଉଥିଲେ ହେଁ ପାଚିଲା କଦଳୀ ବର୍ଷସାରା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ, ସପୁରି, ତରଭୁଜ, ନଡ଼ିଆ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଫାଳ କରି ବିକ୍ରି କରିବା ଅତି ସାଧାରଣ ।

କେହି କେହି ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ବିକାଳି ବର୍ଷସାରା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ନିଜ ନିଜର ଦୋକାନ ଖୋଲିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟ କେହି କେହି ଠେଲାଗାଡ଼ି ବ୍ୟବହାର କରି ବିଭିନ୍ନ ଆଡ଼େ ବୁଲି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ବିକ୍ରି କରିଥା'ନ୍ତି ।

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ବୁଲାବିକାଳିମାନେ କି' କି' ପ୍ରକାରର ପାତ୍ର ବା ଆଧାର ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି ?

ଉ – ସାଇତିବା ପାତ୍ର ବା ଆଧାରରେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଭିନ୍ନତା । ସାଧାରଣତଃ ଘୋଳଦହି ଓ ଗୁପ୍‌ଚୁପ୍‌ର ମସଲା ପାଣି ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ମାଟି ପାତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବେଳେ କୁଲ୍‌ଫି ଓ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ଯଥାକ୍ରମେ କାଠ ବାକ୍‌ସ୍ ଓ ଧାତୁନିର୍ମିତ ବାକ୍‌ସ୍ । ବରା, ଆଳୁଚପ୍, ପକୁଡ଼ି, ପିଆଜି, ଦହିବରା ଇତ୍ୟାଦି ପାଇଁ ଆଲୁମିନିୟମ୍ ପାତ୍ରର ବ୍ୟବହାର ବେଶୀ । ଏବେ ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଗଲାଣି । ଆଚାର ଓ ମସଲା ପାଣି ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କେହି କେହି ଚୀନାମାଟିର ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ନିର୍ମିତ ଆଧାର ଓ କାଚ ଜାର୍ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଧୂଳି ଓ ବର୍ଷାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ନିର୍ମିତ ଚଦର ଘୋଡ଼େଇ ଦିଆଯାଉଛି ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ପରଷିବାପାଇଁ କି' କି' ପ୍ରକାରର ପାତ୍ର ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ – ଏଥିପାଇଁ କିଏ କଦଳୀ ପତ୍ର କି ଶାଳପତ୍ରର ଠୋଲା ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ତ ଅନ୍ୟ କିଏ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ଚୀନାମାଟିର ପ୍ଲେଟ୍ । ଇଡ଼୍‌ଲି, ଦୋସା, ବରା,

ସିଙ୍ଗଡା ଆଦି ପରଷିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍‌ର ଥାଳି କିମ୍ବା ଚୀନାମାଟିର ପ୍ଲେଟ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । କେହି କେହି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ କାଗଜ ଠୁଙ୍ଗାରେ କିମ୍ବା ପୁରୁଣା ଖବରକାଗଜରେ ଗୁଡ଼େଇ ଧରେଇ ଦିଅନ୍ତି । ଜଳ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ ପିଇବାପାଇଁ ଷ୍ଟେନ୍‌ଲେସ୍ ଷ୍ଟିଲ୍, କାଚ କିମ୍ବା ଆଲୁମିନିୟମ୍‌ର ଗ୍ଲାସ୍ ବିନିଯୋଗ କରାଯାଏ । ଏବେ ତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ନିର୍ମିତ ଆଧାରର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି ।

ଯେଉଁମାନେ ବିକ୍ରେତାମାନଙ୍କଠାରୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ କିଣି ଘରକୁ ନେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ବିକ୍ରେତାମାନେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମୁଣା, ପୋଲିଥିନ୍ ପ୍ୟାକେଟ୍, ଖବରକାଗଜ, ମ୍ୟାଗାଜିନ୍‌ର କାଗଜ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ନିରାପଦ ନା ଏହାର କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ?

ଉ – ସାଧାରଣ ଭାବରେ କହିଲେ ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । କାରଣ, ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଓ ପରିବେଷଣରେ ବିକ୍ରେତାମାନେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଇ ନ ଥାନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ରାସ୍ତାର ଧୂଳିମଳି ଆସି ପଡ଼ିଥାଏ । ଆଖପାଖରେ ଗଦା ହୋଇଥିବା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଉପରେ ମାଛିମାନେ ବସି ପୁନଶ୍ଚ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ ବସିପଡ଼ନ୍ତି । ଏହାଫଳରେ ସେମାନଙ୍କ ଗୋଡ଼ ଓ ଡେଣାରେ ଲାଗିଥିବା ରୋଗସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ, ପରଜୀବୀ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ ଲାଖିଯାଇ ରୋଗସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଯାନବାହନରୁ ବାହାରୁଥିବା ଧୂଆଁ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଦୂଷିତ କରିପକାଏ ।

କେହି କେହି ବ୍ୟବହୃତ ପ୍ଲେଟ୍ ଓ ଗ୍ଲାସ୍‌କୁ ଅଳ୍ପ ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ପିଚ୍ଛୁଳେଇ ଦେଇ କିମ୍ବା ବାଲ୍‌ଟିରେ ଥିବା ପାଣିରେ ବୁଡ଼େଇ ଦେଇ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିଥା'ନ୍ତି ।

ଫାଳଫାଳ ହୋଇ କଟା ହୋଇଥିବା ପିଜୁଳି, ପାଚିଲା ତରଭୁଜ କି ସପୁରି ଉପରେ ଧୂଳି, ଧୂଆଁର ଆସ୍ତରଣ ବସିଯାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ମାଛି ବସିବା ତ ଅତି ସାଧାରଣ ଘଟଣା ।

ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ କାଗଜ ଠୁଙ୍ଗା କି ଖବରକାଗଜରେ ଗୁଡ଼େଇ ଦେଲେ ଛାପା ଅକ୍ଷରରେ ଲାଗିଥିବା କାଳି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଲାଗିଯାଏ । ଏହି କାଳିରେ ରହିଥାଏ ସୀସା ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ କ୍ଷତିକାରୀ ରଙ୍ଗ । ତେଣୁ, ତାହା ଖାଉଟିର କ୍ଷତି କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଖାଦ୍ୟବିକାଳିମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପୁଡ଼ିଆ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାଧାରଣତଃ ଶସ୍ତା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମୁଣା ବ୍ୟବହାର କରିଥାନ୍ତି । ଶସ୍ତା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍‌ର ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ଆଦୌ ସନ୍ତୋଷଜନକ ନୁହେଁ । ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଲାଗି ଖାଦ୍ୟକୁ ରଙ୍ଗେଇ ଦିଏ । ଏହି ରଙ୍ଗ ଖାଉଟିର ପେଟ ଭିତରକୁ ଯାଇ ରୋଗ ଜାତ କରେଇବାର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ କି' କି' ଧରଣର ରୋଗ ଜାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ?

ଉ – ପୂର୍ବରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଓ ପରଜୀବୀଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ତେଣୁ, ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଠିଆହୋଇ ଖାଦ୍ୟ ବିକାଳିମାନଙ୍କଠାରୁ ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଖାଇଲେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ବା ଅତିସାର, ଟାଇଫଏଡ୍, କଲେରା ଆଦି ଜୀବାଣୁ ରୋଗ, ହଳଦିଆ କାମଳ ବା ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ (ହେପାଟାଇଟିସ୍) ଓ ପୋଲିଓ ଭଳି ଭୂତାଣୁ ରୋଗ, ଆମିବିକ୍ ଆମାଶୟ, ଜିଆର୍ଡ଼ିଆ, ରାଉଣ୍ଡୱର୍ମ୍ ବା ଗୋଲ୍‌କୃମି ରୋଗ ଭଳି ପରଜୀବୀ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ ।

ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକା ଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଆକର୍ଷଣୀୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସେଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗ ମିଶା ଯାଇଥାଏ । ଏପରିକି, ମହକ ଦେଉଥିବା କେତେକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମଧ୍ୟ ମିଶା ଯାଇଥାଏ ସେଥିରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପେଟ ଭିତରକୁ ଗଲେ ଆଲର୍ଜି କରାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବହୁଦିନ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏ' ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଚାଲିଲେ କର୍କଟ ରୋଗ ଜାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ମୁଣାର ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ଖବରକାଗଜର ମୁଦ୍ରିତ ଅକ୍ଷର-କାଳିର ସୀସା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଅପମିଶ୍ରିତ ନୁହେଁ ତ ?

ଉ – ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଅପମିଶ୍ରଣ କରିବା ସହଜ ଓ ଅପମିଶ୍ରଣକାରୀ ନିଜର ଅପରାଧରୁ ଖସିଯିବା ମଧ୍ୟ ଆହୁରି ସହଜ । କିଏ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ଫଳରସରେ ଚିନି ବଦଳରେ ସାକାରିନ୍ ମିଶାଏ ତ ଅନ୍ୟ କିଏ ଜିଲିପି କିମ୍ବା ମିଠେଇରେ ମିଶାଇଥାଏ ନିଷିଦ୍ଧ ରଙ୍ଗ । କିଏ ବାସି ବରା, ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ପିଆଜି ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପୁଣିଥରେ ତେଲରେ ଛାଣି ଗରମ ଗରମ ସଦ୍ୟ ଛଣା ବୋଲି କହି ଖାଉଟିକୁ ବିକ୍ରି କରିଥାଏ । କେହି କେହି ବାସିଭାତ ଓ ବାସି ତରକାରିକୁ ପୁଣିଥରେ ଚୁଲିରେ ବସେଇ ପରଷି ଦିଅନ୍ତି । ଖେସାରି ଡାଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଆଦୌ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ହେଲେ, ଡାଲିରେ ଖେସାରି ମିଶେଇ ରାନ୍ଧିବା ତ ଅତି ସାଧାରଣ । ଖେସାରି ଖାଇଲେ ଏକ ଧରଣରଣ ସ୍ନାୟୁରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକ ମାନ କ'ଣ ସନ୍ତୋଷଜନକ ?

ଉ – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମିଳୁଛି ବୋଲି ଯେ ସେହିସବୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଯୋଗାଇଦିଏ ନାହିଁ, ଏହା ଧାରଣା କରିବା ଭୁଲ୍ । ସେହି ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଆମର ଭୋକ ଓ ଶୋଷ ମେଣ୍ଟେଇବା ସଙ୍ଗେସଙ୍ଗେ ଆମକୁ ଶକ୍ତି, ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଜଳ ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେବେ, କିଏ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବ କି କିଏ ଅଧିକ ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର ଯୋଗାଇବ, ତାହା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବୁଟ କି ମଟର ପକେଇ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ତରକାରି ଯୋଗାଇଥାଏ ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର । ବିରିରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁ ବରାରୁ ମଧ୍ୟ ବେଶୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳେ । ବେସନରେ ଆଳୁଚପ୍ ଓ ପକୁଡ଼ି ତିଆରି ହେଉଥିବାରୁ ତାହା ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଉତ୍ସ । ରୁଟି, ପୁରି, ଇଡ୍‌ଲି ଓ ସବୁପ୍ରକାରର ମିଠା ଜିନିଷରୁ ମିଳିଥାଏ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର । ତେଲରେ ଛଣାଯାଇଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ ଅଧିକ ସ୍ନେହସାର ଯୋଗାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର ମିଳିଥାଏ, ତାହା ଅଧିକ ପରିମାଣର କାଲୋରୀ ବା ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କ୍ଷୀର ଓ ଛେନାଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅଣ୍ଡାରୁ ବେଶୀ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳିଥାଏ । ପଇଡ଼ ପାଣି, ତଟକା ଫଳ ରସ ଧାତୁସାରର

ସନ୍ତୋଷଜନକ ଉତ୍ସ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ କିଛି କିଛି ଭିଟାମିନ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ମାଛ, ମାଂସ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଡାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ତ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ତେବେ, ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା କେତେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସ୍ନେହସାର ଓ ଶ୍ୱେତସାର ମିଳୁଥିବାରୁ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଖାଲି ଚାଲିଲେ ମେଦବହୁଳତା ବା 'ଓବେସିଟି' ପ୍ରକାଶ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ମେଦବହୁଳତା ରୋଗରେ ଦେହରେ ଜମିଯାଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଚର୍ବି । ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମିଲେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ପିତ୍ତକୋଷରେ ପଥର, ଡାଇବେଟିସ୍, ଏପରିକି କର୍କଟ ରୋଗ ଜାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ସ୍କୁଲ୍ କଲେଜ୍‌ର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଏବେ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ଏବଂ ମୃଦୁପାନୀୟର ପାଲରେ ପଡ଼ିଗଲେଣି । ଏହି ଧରଣର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକ ମାନ ଆଦୌ ସନ୍ତୋଷଜନକ ନୁହେଁ । ବରଂ ଏ' ଧରଣର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ 'ଆବର୍ଜନା' ବା 'ନଗଣ୍ୟ' ବା 'ତୁଚ୍ଛ' ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚନା କରାଯାଉଛି । ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ ଏହାକୁ କୁହାଯାଉଛି 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍' (Junk foods) । 'ଜଙ୍କ୍ ଫୁଡ୍' ଖାଇବାରେ ବେଶୀ ଖର୍ଚ୍ଚ, କିନ୍ତୁ କମ୍ ଫାଇଦା ।

ସେହିପରି, ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ବା ବଜାରରେ ଚଟାପଟ୍ ତିଆରି କରାଯାଇ ଚଟାପଟ୍ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଚାହିଦା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଏ' ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟକୁ କୁହାଯାଉଛି 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' (Fast foods) । 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଦୌ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ବା ତୁରନ୍ତ ପରିବେଷଣ କରାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତୁରନ୍ତ ମୃତ୍ୟୁକୁ ଡାକି ଆଣେ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି (Fast food kills fast) ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର କ'ଣ କୌଣସି ଉପଯୋଗିତା ନାହିଁ ?

ଉ – ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଯେ କୌଣସି ଅବଦାନ ନାହିଁ, ତାହା କହିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରି କରି ବିକାଳିମାନେ କିଛି କିଛି ରୋଜଗାର କରନ୍ତି ଓ ସେହି ଅର୍ଥରେ ନିଜର ପରିବାର ଚଳାନ୍ତି । ତେଣୁ, ଏହା କର୍ମନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ସହରାଞ୍ଚଳରେ ବସବାସ କରୁଥିବା ଦରିଦ୍ରଶ୍ରେଣୀର ଲୋକେ ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମିଳୁଥିବା ଶସ୍ତାଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ଅଳ୍ପ ମୂଳଧନ ଖଟେଇ ଏହି ବ୍ୟବସାୟ କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର – ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରି କରିବା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରାଯାଇପାରିବ କିପରି ?

ଉ – ମାଲୟେସିଆ ଓ ନାଇଜେରିଆରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରାଯାଇଛି । ଆମ ଦେଶରେ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଆଦୌ ସନ୍ତୋଷଜନକ ନୁହେଁ । ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରିରେ ସର୍ବାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ନିୟମମାନ ପ୍ରଣୀତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ତାହା ପ୍ରାୟତଃ ଅନୁସରଣ କରାଯାଉନାହିଁ । ତେବେ, ଏ' ସମ୍ପର୍କରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି–

(i) ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରେତାମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ନିରାପତ୍ତା ସମ୍ପର୍କରେ ତାଲିମ ଦେଇ ସେମାନଙ୍କୁ ଲାଇସେନ୍‌ସ୍ ମଞ୍ଜୁର କରିବା ।

(ii) ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରି କରିବା ।

(iii) ଯାନବାହନ ଗହଳି ଥିବା ରାସ୍ତାରେ ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରି ନ କରିବା ।

(iv) ଠେଲାଗାଡ଼ିରେ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ନିରାପଦ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ଗାଡ଼ି ଉପରେ ଛାତ ଲଗେଇବା ।

(v) ପରିବେଷଣ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବ୍ୟବହୃତ ପାତ୍ରକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଓ ଡିସ୍‌ପୋଜେବଲ୍ ପାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

(vi) ବିଶୁଦ୍ଧ ପାନୀୟ ଜଳର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ।

(vii) ଧୁଆଧୋଇ ଜଳକୁ ଓ ଆବର୍ଜନାକୁ ନିରାପଦ ସ୍ଥାନରେ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ।

(viii) ଯଥାସମ୍ଭବ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିବା ।

(ix) ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରେତା ପରିଷ୍କୃତ ପୋଷାକ ପତ୍ର ପିନ୍ଧିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଜେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

ରାସ୍ତାକଡ଼ ଖାଦ୍ୟର ବିକ୍ରିକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ସାଧନ କରିବା ହିଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

●

ପ୍ରାତଃଭୋଜନର ଗୁରୁତ୍ୱ

ପ୍ର – ସକାଳୁ ସକାଳୁ ଆମକୁ ଭୋକ କରେ କାହିଁକି ?

ଉ – ନିୟମିତତା ହେଉଛି ଆମ ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମ । ଦିନରାତି ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଶରୀରରେ କେତେକ ଜୈବରାସାୟନିକ କ୍ରିୟା ନିୟମ ମୁତାବକ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ଆମେ ସମସ୍ତେ ରାତିରେ ନିଦ୍ରାଯାଉ । ସକାଳେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ, ଦିନ ବାରଟା ପାଖାପାଖି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଓ ଶୋଇବାକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରିଭୋଜନ କରିଥାଉ । ଏହି ନିୟମିତତାରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଘଟିଲେ ଶରୀର ତାର ନିଜସ୍ୱ ସଙ୍କେତ ପଠେଇ ଆମକୁ ମନେ ପକେଇଦିଏ । ତେଣୁ, ସକାଳେ, ଜଳଖିଆ ଖାଇବାରେ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଗଲେ ଆମକୁ ଭୋକ ଲାଗେ । ଭୋକ ଜରିଆରେ ହିଁ ଜଳଖିଆ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀର ଆମକୁ ସୂଚନା ଦେଇଦିଏ ।

ମଣିଷ ହେଉଛି ଏକ କାମିକା ଯନ୍ତ୍ର । ଦୈନନ୍ଦିନ କାମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ତା'ର ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ରାତିରେ ଶୋଇ ସକାଳେ ଉଠିବାମାତ୍ରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ କାମ । ରାତିବେଳାର ଅଖିଆ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁ କାମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମଠାରେ ଶକ୍ତି ଅଭାବ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀର ଆମକୁ ଡାକରା ଦିଏ ଭୋକ ମାଧ୍ୟମରେ । ତେଣୁ, ଆମେ କିଛି ଖାଇବାପାଇଁ ଚାହୁଁ । ସକାଳେ ପ୍ରଥମେ ଖାଇବା ଫଳରେ ପୂର୍ବରାତିର ଉପବାସ ଅବସ୍ଥା ଭଙ୍ଗ ହୁଏ ବୋଲି ସକାଳ ଜଳଖିଆ ବା ପ୍ରାତଃଭୋଜନକୁ କୁହାଯାଏ 'ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟ୍' (Breakfast) । 'ବ୍ରେକ୍'ର ଅର୍ଥ ଭଙ୍ଗ ଓ 'ଫାଷ୍ଟ୍'ର ଅର୍ଥ ଉପବାସ; ସୁତରାଂ 'ବ୍ରେକ୍‌ଫାଷ୍ଟର' ଅର୍ଥ ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ । ତେବେ, ଏହା କେବଳ ସକାଳବେଳାର ପ୍ରଥମ ଆହାରକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ପ୍ରାତଃ

ଆହାର ହିଁ ଦିନମାନର ଆହାର ଭିତରେ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଶେଷକରି ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାତଃ ଆହାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଖୁବ୍ ଅଧିକ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପ୍ରତି ଆଦୌ ଧ୍ୟାନ ଦେଉନାହାଁନ୍ତି ।

ପ୍ର – ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାହିଁକି ?

ଉ – ଶିଶୁ ଓ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପଥରେ ଅଗ୍ରସର ହେଉଥାଏ । ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼େ, ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼େ । ଏହି ବୃଦ୍ଧିର ହାର ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଦ୍ରୁତ । ଏହି ବୟସରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଓ ଆବେଗିକ ବିକାଶର ମୂଳଦୁଆ ପଡ଼େ । ଏହି ସମୟରେ ସେମାନେ ପରିବେଶ ସହ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବାର ଧାରା ଶିକ୍ଷା କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗଠିତ ହୁଏ । ସମାଜ ଓ ପିତାମାତାଙ୍କଠାରୁ ସେମାନେ ଅନୁକୂଳ ଆଚରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ ହୁଅନ୍ତି । ପରିବାରର ଆତ୍ମୀୟ ଓ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷିକା ତଥା ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସାମାଜିକ ସମ୍ବନ୍ଧ ରକ୍ଷା କରିବା ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଅର୍ଜନ କରନ୍ତି । ଏହି ବୟସରେ ମଧ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ଓ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତି ଅଧିକ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରହିଥାନ୍ତି ସେମାନେ । ତେଣୁ, ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାର ମୁକାବିଲା କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ମୂଳଦୁଆ ଦୃଢ଼ ହେବା ଉଚିତ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଏଥିରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରାତଃଭୋଜନକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ପ୍ର – ତାହାହେଲେ କଅଣ ଶରୀରର ମୂଳଦୁଆ ପକେଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାତଃଭୋଜନକୁ ମୂଳଧନ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ?

ଉ – ହଁ, ତାହା ହିଁ ଠିକ୍ । ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଗରିବ ପରିବାରର ପିଲାମାନେ ବିଭିନ୍ନ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ପ୍ରତି ବେଶୀ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ । ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରର ଅଭାବ ହେଉଥିବାରୁ ସେମାନେ ପତଳା ଓ ବାଙ୍ଗରା ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି । ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ପିଲା ଭିଟାମିନ୍ 'A'ର ଅଭାବ ଭୋଗୁଛନ୍ତି । ଭୋଗୁଛନ୍ତି ଲୌହ ଅଭାବଜନିତ

ରକ୍ତହୀନତା, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମଧ୍ୟ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍ B-କମ୍ପଲେକ୍ସ୍ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଛି ।

ତେଣୁ, ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ ଯେ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ବିଶେଷତଃ ଦିବସର ଶୁଭାରମ୍ଭ ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପୁଷ୍ଟିକର ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ସମ୍ପାଦନ କରିବାରେ ବିଶେଷ ସହାୟକ । ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଭିତ୍ତି ଅଧିକ ସୁଦୃଢ଼ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଫଳରେ, ସେମାନେ ଖେଳିବା ଓ ପଢ଼ିବା ଉଭୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପାରଦର୍ଶିତା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିପାରନ୍ତି ।

ସନ୍ତୋଷଜନକ ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଲୋଡ଼ା । ଲୋଡ଼ା ମଧ୍ୟ ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ । ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେଉଥିବା ବେଳେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଶରୀର ଗଠନ ପାଇଁ ବେଶୀ ଦରକାରୀ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରକୁ ଉପଯୋଗ କରିବାପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ କେତେକ ଧାତୁସାର ଲୋଡ଼ା ପଡ଼େ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଭିଟାମିନ୍ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ, ତେଣୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଧାତୁସାର କେବଳ ଖାଦ୍ୟରୁ ହିଁ ଆହରଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଲୌହ ରକ୍ତ ତିଆରି ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ବେଳେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ହାଡ଼ ଓ ଦାନ୍ତ ଗଠନ ପାଇଁ ।

ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ କରିବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ତୁଳନାରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନର ପରିମାଣ ବରଂ କମ୍ ରହିଲେ ଭଲ ।

ପ୍ର – ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାତଃଭୋଜନର ଭୂମିକା କଅଣ ?

ଉ – ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ଯେ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ହିଁ ହେଉଛି ମସ୍ତିଷ୍କ ଅନୁକୂଳ ଭୋଜନ । ଯେଉଁ ପିଲା ଭୋକିଲା ପେଟରେ ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯାଇଥାଏ, ପଢ଼ାପଢ଼ିରେ ତା'ର ମନ ଲାଗେନାହିଁ । ସ୍କୁଲ ଯିବାର ନିତ୍ୟକର୍ମ କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯିବା ନିମନ୍ତେ ଘରେ କରି ଆଣିବାପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥିବା ପଢ଼ା

ସାରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଦାନ୍ତଘଷା, ଝାଡ଼ାଫେରା, ଗାଧୁଆ, ଖିଆ ଇତ୍ୟାଦି ସାରି ବାହାରିବାକୁ ପଡ଼େ ସ୍କୁଲ୍‌କୁ । କିଏ ଯାଏ ଚାଲିଚାଲି ତ ଆଉ କିଏ ଯାଏ ସାଇକଲ୍‌ରେ । କେହି କେହି ବସ୍ ଚଢ଼ି କି ରିକ୍‌ସାରେ ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ସ୍କୁଲରେ ପୁଣି ଅନେକ କାମ । ପଢ଼ିବା, ଖେଳିବା, କ୍ରୀଡ଼ାକସରତରେ ଭାଗ ନେବା, ତର୍କସଭାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିବା ଓ ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସ୍କୁଲର ପରିବେଶକୁ ସଫାସୁତର କରିବା ଆଦି କେତେ ନା କେତେ କାମ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାମ ପାଇଁ ଦରକାର ସବୁ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ । ତେଣୁ, ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପ୍ରାତଃଭୋଜନର ଗୁରୁତ୍ୱ ସହଜେ ଅନୁମେୟ ।

ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପେଟ ପୂରେଇ ନ ଖାଇଲେ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି, ଚିନ୍ତା ଶକ୍ତି, ବିଚାରଶକ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ଖାଲି ରଖି ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଯାଉଥିବା ପିଲାମାନେ ପାଠପଢ଼ାରେ ବିଶେଷ କୃତିତ୍ୱ ଅର୍ଜନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ନଥିବା ପିଲା ବିଭିନ୍ନ ମେଧା ପରୀକ୍ଷାରେ ବେଶୀ ଭୁଲ୍ କରିଥାଏ । ବରଂ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ପ୍ରାତଃ ଆହାର କରିଥାନ୍ତି, ସେମାନେ ଅଧିକ କୃତିତ୍ୱ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଥିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ।

ପ୍ର – ଆମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଭୋଜନରେ ଆମେ କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ବେଶୀ ଧ୍ୟାନ ଦେବୁ ?

ଉ – 'ଖାଦ୍ୟ ପରିବାର'ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ସମାନ ଗୁରୁତ୍ୱ । କାରଣ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନଟିର କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ସେଇଥିପାଇଁ ତ ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ସବୁପ୍ରକାରର ଡାଲି, ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଦେଶୀଆଳୁ ଆଦି ମୂଳ ଓ ଚେରଜାତୀୟ ପରିବା, ନାନା ପ୍ରକାରର ଶାଗ, ପନିପରିବା, ଫଳ, ଚିନାବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ ଭଳି ତୈଳବୀଜ, କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ତେଲ, ଘିଅ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ମସଲାମସଲି ଇତ୍ୟାଦି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଅଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ଖାଦ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀ ଶରୀର ଗଠନରେ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ମୁଖ୍ୟ ଭୂମିକା । ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ହେଲା ତୃତୀୟ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ

କାମ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ତିନିପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଯଥାର୍ଥ ପ୍ରତିନିଧିତ୍ୱ ପାଇବା ଦରକାର । ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଚିନାବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ, ମିଠା ଲାଗୁଥିବା ପାଚିଲା ଫଳ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଡାଲି, ଚିନାବାଦାମ, ସୋୟାବିନ୍, କ୍ଷୀର, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ପୁଷ୍ଟିସାରପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଶରୀର ଗଠନରେ ପ୍ରଧାନ ସହାୟକ । ଶାଗ, ଫଳ, ପନିପରିବା, କ୍ଷୀର, ଦହି, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିରୁ ମିଳେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ । ଏହା ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏଇଥିପାଇଁ 'ଆହାରେ ଭଲ ମନ୍ଦ ନାହିଁ' ବୋଲି ଯାହା କୁହାଯାଇଥାଏ, ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ । ପେଟ ପୂରେଇ ସବୁପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣରେ ଖାଇଲେ ଶରୀର ପାଇଁ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ କି ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ କୌଣସି ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ?

ଉ – ସକାଳ ଜଳଖିଆ ସରଳ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଜଳଖିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାପାଇଁ କମ୍ ସମୟ ଲାଗୁଥିବା ମଧ ଦରକାର । କାରଣ, ସମସ୍ତେ ସକାଳେ ବିଭିନ୍ନ କାମଧନ୍ଦାରେ ତରତରରେ ବାହାରିବା ଦରକାର ପଡୁଥିବାରୁ ଜଳଖିଆ ତିଆରି କରିବାପାଇଁ ବେଶୀ ସମୟ ଦେଇହୁଏ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା ଜଳଖିଆ ସୁଆଦିଆ ହେବା ମଧ ଉଚିତ । ସୁଆଦିଆ ନ ହେଲେ ପିଲାମାନେ ସାମାନ୍ୟ ଟିକିଏ ଖାଇ ଖାଇବା ଅଧାରୁ ଉଠି ପଳାନ୍ତି । ତେଣୁ, ସେମାନେ ଯେପରି ବଢ଼ା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟତକ ଖାଇ ଶେଷ କରିଦେବେ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ବାଞ୍ଛନୀୟ । ବଡ଼ ସୌଭାଗ୍ୟର କଥା ଯେ ଆମ ଦେଶରେ ଭଳିକି ଭଳି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହଜ ଓ ବେଶ୍ ପୁଷ୍ଟିକର ମଧ ।

ତେବେ, କି' କି' ଖାଦ୍ୟ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଦେଇହେବ, ତା'ର ତାଲିକା ବେଶ୍ ଲମ୍ବା । ତେଣୁ, ସବୁପ୍ରକାରର ଜଳଖିଆ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପୁଣି ବିଭିନ୍ନ ରାଜ୍ୟର ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁଚି ମଧ ଅଲଗା

ଅଲଗା । କିନ୍ତୁ, ମନପସନ୍ଦ ସୁଆଦିଆ ଜଳଖିଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆମ ମା' ଭଉଣୀଙ୍କୁ ବେଶୀ ଭଲଭାବରେ ଜଣା ।

ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ କ୍ଷୀର ଭାତ, ଦହିଭାତ, ଅଣ୍ଡା, ଇଡ୍‌ଲି, ଦୋସା, ଚକୁଳି, ପିଠା, ବରା, ପୁରି, ପରଟା, ରୁଟି ତରକାରି, ଖେଚୁଡ଼ି, ଚୁଡ଼ା ଚକଟା, ଉପମା, ହାଲୁଆ, ଛତୁଆ, ଚୁଡ଼ା ସନ୍ତୁଳା, ପାଉଁରୁଟି, ପାଚିଲା କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଜଳଖିଆ ରୂପେ ଦେଇହେବ । ପଖାଳ ଓ ଆଳୁଭରତା ଖାଇବାରେ ବି ମନା ନାହିଁ । କୌଣସି ପିଲାକୁ ଜଳଖିଆ ନ ଖୁଆଇ ସ୍କୁଲକୁ ପଠାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ତାହାଛଡ଼ା, ସ୍କୁଲରେ ଖେଳଛୁଟି ସମୟରେ ଖାଇବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ତା'କୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଦେଖିଲେ ପିଲାର ଦିନମାନର ଖାଦ୍ୟରୁ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ସେ ସକାଳ ଜଳଖିଆରେ ଖାଇନେବା ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ । ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଗଲାବେଳେ ତାକୁ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ପାଚିଲା ଫଳ ଦେଇଥିଲେ ଏହି ଫଳ ତା'ର ଅଶେଷ ଉପକାର କରିଥାଏ । ଫଳ ଯୋଗାଇଦିଏ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଭିଟାମିନ୍ ଓ 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍' ବା ପ୍ରତିଜାରକ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା କେତେକ ଉପାଦାନ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କେତେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ପିଲାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ନିୟମିତ ଭାବରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଫଳ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ପିଲାମାନେ ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି କ୍ରମେ ବୀତସ୍ପୃହ ହୋଇପଡୁଛନ୍ତି । ଟେଲିଭିଜନ୍ ପରଦାରେ ନାନାପ୍ରକାରର 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ସମ୍ପର୍କିତ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖି ସେଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଲୋଭେଇ ଯାଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇଲେ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ବାଟ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଏ ('ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କିଲ୍‌ସ୍ ଫାଷ୍ଟ') ।

ପ୍ର — ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଅବଗତ କରେଇବା କାହାର ଦାୟିତ୍ୱ ?

ଉ — ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ପ୍ରଧାନ ଦାୟିତ୍ୱ ପିତାମାତା ବହନ କରିବା ଉଚିତ । ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକ-ଶିକ୍ଷିକାମାନଙ୍କର ଅବଦାନ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶାଗ, ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ସେମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର । ପିଲାମାନେ ଯେପରି ନିୟମିତ

ଭାବରେ ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇବେ, ସେଥିପ୍ରତି ସେମାନେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମସ୍ତେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ ପେଟ ପୂରେଇ ସକାଳେ ଜଳଖିଆ ଖାଇ ଦେଇଥିଲେ ସେଦିନ କୌଣସି କାରଣରୁ ଖାଇବାକୁ ନ ମିଳିଲେ ବି ଶରୀର ପାଇଁ ବିଶେଷ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା, ସକାଳ ଜଳଖିଆ ଖାଇଥିଲେ କାମ କରିବାପାଇଁ ମନରେ ଆଗ୍ରହ ଜନ୍ମେ ଓ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ମିଳିଯାଏ । ନଖାଇଥିଲେ କାମରେ ମନ ଲାଗେ ନାହିଁ କି କୌଣସି କାମରେ ଏକାଗ୍ରତା ଆସେ ନାହିଁ ।

●

ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି

ପ୍ର – 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ବୋଇଲେ କଅଣ ?

ଉ – 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ନାଁ ଶୁଣିଲେ ବହୁ ଲୋକ ଆତଙ୍କିତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । କାରଣ, କେତେକ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀର କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଦୌ ସହ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଉକ୍ତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟଟିକୁ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । କୌଣସି ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଆଲର୍ଜି ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ତାହାକୁ 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ବା 'ଫୁଡ୍ ଆଲର୍ଜି' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ପ୍ରଚଳିତ । ତେଣୁ, ପ୍ରକୃତ କଥାଟି ଜାଣିରଖିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଉଚିତ । ଏବେ ଅବଶ୍ୟ କେତେକ ରୋଗକୁ 'ଫୁଡ୍ ଆଲର୍ଜି'ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଗଲାଣି । କେତେକ ରୋଗ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ସାମିଲ ହୋଇଗଲା ପରେ 'ଫୁଡ୍ ଆଲର୍ଜି' ବା 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ବଦଳରେ 'ଫୁଡ୍ ସେନ୍‌ସିଟିଭିଟି' ବା 'ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା' କହିବା ଅଧିକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ବୋଲି ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କହୁଛନ୍ତି ।

ଆମେ ଜାଣୁ ଯେ ଆମ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଶରୀରରେ ରହିଛି ନିଜସ୍ୱ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର । ଏହାକୁ ଇଂରାଜୀରେ ତଥା ଡାକ୍ତରୀ ଭାଷାରେ 'ଇମ୍ୟୁନ୍ ସିଷ୍ଟମ୍' (Immune System) ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ଦାୟିତ୍ୱ ଏହି ତନ୍ତ୍ରଟି ଉପରେ ନ୍ୟସ୍ତ । ଏହା 'ପର' 'ଆପଣା' ବାରିପାରେ । ଯାହାକୁ ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ ଉପାଦାନ ବୋଲି ଚିହ୍ନିଥାଏ, ତା' ବିରୋଧରେ କୌଣସି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନ କରି ତା'କୁ ସହଜରେ ଆଦରି ନିଏ । କିନ୍ତୁ, ଯାହା ଶରୀରର ନିଜସ୍ୱ ନୁହେଁ, ତା'କୁ 'ଶତ୍ରୁ' ବୋଲି ବିଚାରି ତା' ବିରୋଧରେ ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ

ରାସାୟନିକ ସଂଗ୍ରାମ । ଏହି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର ସାବଧାନତା ଓ ସତର୍କତା ଯୋଗୁ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଆଦି ଆମକୁ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ସହଜ ହୁଏ ନାହିଁ କି ଯେକୌଣସି ଲୋକଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ଅଙ୍ଗଟିଏ ଆଣି ରୋଗୀ ଦେହରେ ରୋପଣ କରିଦେବା ନିରାପଦ ବିବେଚିତ ହୁଏ ନାହିଁ । ହେଲେ ଏ' ସିନା ଶରୀରକୁ ନିରାପଦ ରଖିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା; କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷାତନ୍ତ୍ର ଅତି ଉଗ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରି ଶରୀର ପାଇଁ ବିପଦର କାରଣ ହୋଇପଡ଼େ । କାରଣ, ଏ' ପ୍ରକାରର ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶରୀରରେ ଅତି ଅସ୍ୱସ୍ତିକର 'ଆଲର୍ଜି'ର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ କଥା । ଜଣ ଜଣକ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର କୌଣସି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ 'ବିଦେଶୀ' ବା 'ଶତ୍ରୁ' ବିଚାରି ତା' ବିରୋଧରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଶୀଳ ହୋଇଉଠେ ଓ ତା'ର ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା 'ଆଲର୍ଜି'ର ଲକ୍ଷଣ ଭାବରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଏପରି ପରିଣାମ ଉପୁଜିଲେ ତାହାକୁ 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟଟି 'ଆଲର୍ଜି ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଖାଦ୍ୟ' ଓ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଟି ଠାରେ ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣମାନ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଟି 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜିର ଶିକାର' ।

ପ୍ର – ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି 'ଆଲର୍ଜି' ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ କାହିଁକି ଓ କଅଣ ଏହାର କାରଣ ?

ଉ – ସାଧାରଣ ଭାବରେ କହିଲେ, କେହି କେହି କୌଣସି ନା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ତାହାକୁ 'ଖାଦ୍ୟ ଅସହନଶୀଳତା' ବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଅସହିଷ୍ଣୁତା ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟକୁ ସହି ନ ପାରିବାର ପଛରେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ବା ପ୍ରତିରକ୍ଷାତନ୍ତ୍ରର ପ୍ରତିରୋଧ ତ ମୁଖ୍ୟ କାରଣ । ତେବେ, ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଏକ ଜନ୍ମଗତ ଦୋଷରୂପେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ଅଭାବ ରହିଥାଏ । ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ଅଭାବ ରହିଥିବାରୁ ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଟି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ଯଥାର୍ଥ ଭାବରେ ବିନିଯୋଗ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ, ସେହି ଖାଦ୍ୟଟି ଖାଇଲେ ଶରୀରରେ କେତେକ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜନ୍ମରୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ର ଅଭାବ

ଥିଲେ, କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ପେଟ ଫାମ୍ପେ, ପେଟ କାମୁଡ଼େ, ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୁଏ ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ଦୋଷପାଇଁ ଜିନ୍‌ର ତ୍ରୁଟି ଦାୟୀ । କିନ୍ତୁ, ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ 'କ୍ଷୀର ଆଲର୍ଜି' ବୋଲି ନ କହି 'କ୍ଷୀର ଅସହନଶୀଳତା' ବୋଲି କହିବା ଅଧିକ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ।

ସେହିପରି କେହି କେହି ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ (ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର ଓ ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍) ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ନ କରି ସେଥିରେ ରହିଥିବା ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ସେହି ଅନ୍ୟ ଉପାଦାନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଟିର ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟଟିରେ ତାହାକୁ ମିଶାଯାଇପାରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଛେନାରେ ଥିବା 'ଟାଇରାମିନ୍' ନାମକ ଉପାଦାନ ଯୋଗୁ ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଭୀଷଣ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ ଓ ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇଥାଏ । ମୋନୋସୋଡ଼ିଅମ୍ ଗ୍ଲୁଟାମେଟ୍‌କୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶାଇଲେ ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ମହକ ଦିଏ । କିନ୍ତୁ, ଏହି ଉପାଦାନଟି ମିଶିଥିବାରୁ କେହି କେହି ଏହାକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଥିବା କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ମଧ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ସହ ସମ୍ପର୍କ ନଥିବା ରାସାୟନିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସୃଷ୍ଟିକରି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ । ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଁ ଦାୟୀ ନ ହୋଇ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ହିଁ ଏଥିପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ ।

କିନ୍ତୁ, କୌଣସି ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଶରୀରର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର ବିରୋଧକୁ ହିଁ 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି'ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଓ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ରର ପ୍ରତିରୋଧ କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ କୌତୂହଳପୂର୍ଣ୍ଣ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ତ କେତେ ନା କେତେ ଉପାଦାନ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନଟିକୁ ବ୍ୟକ୍ତି ସହ୍ୟ କରି ନ ପାରିବାରୁ ତାହାଠାରେ ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଦିଏ, ସେହି ଉପାଦାନଟିକୁ କୁହାଯାଏ 'ଆଣ୍ଟିଜେନ୍' ବା 'ପ୍ରତିପିଣ୍ଡଦ' । ଉକ୍ତ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍‌କୁ 'ଅଲୋଡ଼ା' ବୋଲି ବିଚାରି ତା'କୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତିରକ୍ଷାତନ୍ତ୍ର ଏକପ୍ରକାରର ରାସାୟନିକ ଉପାଦାନ ସଂଶ୍ଳେଷଣ କରିପକାଏ । ଏହି ଉପାଦାନକୁ କୁହାଯାଏ 'ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି' ବା 'ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ' । ଆଲର୍ଜି ସହ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଆଣ୍ଟିବଡ଼ିଟି

'ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବୁଲିନ୍-ଇ' (Immunoglobulin-E) ବା ସଂକ୍ଷେପରେ 'ଆଇଜି-ଇ' (Ig-E) ନାମରେ ନାମିତ । ଏହା 'ପ୍ଲାଜ୍‌ମା ସେଲ୍' (Plasma cells) ନାମକ କୋଷିକାଦ୍ୱାରା ସଂଶ୍ଲେଷିତ ହୋଇ କ୍ଷରିତ ହୋଇଥାଏ । ତନ୍ତୁରେ ବିଶେଷକରି ଚର୍ମ, ଶ୍ୱାସପଥ ଓ ପରିପାକ ନଳୀର ତନ୍ତୁରେ ଅଛି 'ମାଷ୍ଟ୍ ସେଲ୍' (Mast cells) ନାମକ କୋଷିକା । 'ଆଇଜି-ଇ' ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ବାହିତ ହୋଇ 'ମାଷ୍ଟ ସେଲ୍' ସହ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍ ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ଯାଇ ସେହି ମାଷ୍ଟସେଲ୍ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚି ତାହା ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବା ମାତ୍ରେ 'ମାଷ୍ଟ୍ ସେଲ୍'ରେ ତିଆରି ହୋଇପଡ଼େ ହିଷ୍ଟାମିନ୍ (Histamine) ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରାସାୟନିକ ଯୌଗିକ । ଏହି ହିଷ୍ଟାମିନ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଯୌଗିକ 'ମାଷ୍ଟ ସେଲ୍'ରୁ କ୍ଷରିତ ହେବା ଫଳରେ ଜାତ ହୁଏ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣମାନ ।

ପ୍ର – କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି କରାଇବାରେ ବେଶୀ ଜଣାଶୁଣା ?

ଉ – ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଆଲର୍ଜି କରାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ, ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଆଲର୍ଜି କରାଇବାରେ ବେଶୀ ଜଣାଶୁଣା, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା, ଅଣ୍ଡା, ଗାଈ କ୍ଷୀର, ଛେନା, ଚିନାବାଦାମ, ମାଛ, ମାଂସ, କଙ୍କଡ଼ା, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ସୋୟାବିନ୍, ଗହମ ଅଟା, ଘୁଷୁରି ମାଂସ, ଗୋମାଂସ, ଚକୋଲେଟ୍, ଆଳୁ, ମକା, ଚାଉଳ, ଟମାଟୋ, ପାଚିଲା ଫଳ ଇତ୍ୟାଦି । ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶା ଯାଇଥିବା ରଙ୍ଗ, ମହକ ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ଜାତ କରାଇବାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଛତୁ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣଜଣଙ୍କଠାରେ ଆଲର୍ଜି ଦେଖାଦିଏ । ତେବେ କେଉଁ ଛତୁ କାହାଠାରେ ଆଲର୍ଜି କରାଇବ, ତାହା ଜାଣିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ପରିବାପତ୍ର ଭିତରେ ଗାଜର, ପାଳଙ୍ଗ, କନ୍ଦମୂଳ, କଖାରୁ, ଫୁଲକୋବି, ବାଇଗଣ ଇତ୍ୟାଦି ଓ ଫଳ ଭିତରେ କଦଳୀ, କମଳା, ଅଙ୍ଗୁର, ଆପଲ, ନାସପାତି ଇତ୍ୟାଦି ଆଲର୍ଜି ଜାତ କରୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅଣ୍ଡାର ଧଳାଅଂଶଟି ହିଁ ଆଲର୍ଜି କରାଇବାର କାରଣ । ଜଣଜଣଙ୍କର ଶରୀର ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ପ୍ରକାଶ ନ କରି ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶିଥିବା ସଂରକ୍ଷକ ଦ୍ରବ୍ୟ, କୀଟନାଶକ ଉପାଦାନ, ଅସରପା ଭଳି ପୋକଜୋକଙ୍କର ମଳ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ ।

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜିର ପ୍ରଧାନ ଲକ୍ଷଣମାନ କଅଣ ?

ଉ – ଏଠାରେ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ ଆଲର୍ଜି କରାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ସବୁଦିନେ, ପୁଣି ଦିନମାନ ଭିତରେ ଏକାଧିକ ଥର ଆଳୁ ଖାଉଛେ । ହେଲେ, ଆମେ ସମସ୍ତେ ତ 'ଆଳୁ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି' ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁନେ । କିନ୍ତୁ ଆମ ଭିତରୁ କେହି କେହି ଆଳୁକୁ ସହି ନ ପାରି ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଆଲର୍ଜି ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଏହାର ବଂଶଗତ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି । ତେବେ, ବହୁକ୍ଷେତ୍ରରେ ପିଲା ବୟସରୁ ହିଁ ଆଲର୍ଜି ରହିଥିବା କଥା ଜଣାପଡ଼ିଯାଇଥାଏ ।

ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରଧାନତଃ ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀ, ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ଚର୍ମ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ପର୍କିତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା–ତରଳଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଅଇ, ପେଟ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ପେଟ ଫାମ୍ପିବା ଇତ୍ୟାଦି । ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାବେଳେ ସାଁ ସାଁ ଶବ୍ଦ ବାହାରିବା, ନାକ ଚୁଙ୍କି ହୋଇଯିବା, ଛିଙ୍କ ହେବା, ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା ଓ ଦମା ପେଲିବା ବା ଶ୍ୱାସ ହେବା ଆଦି ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲକ୍ଷଣ । ସ୍ନାୟୁପ୍ରଣାଳୀ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ମୁଣ୍ଡ ବଥେଇବା, ଅଧାକପାଳି ବିନ୍ଧା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲେଇବା, ବିରକ୍ତ ଲାଗିବା ଏବଂ ଏପରିକି ବାତ ମାରିବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜି ଥିଲେ ଚର୍ମରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପରିପ୍ରକାଶ ଘଟିଥାଏ । ଚର୍ମରେ ଅଗିଆବାତ ଫଳିଯିବା ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜିର ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ଅଗିଆବାତ ଫଳିଥିବା ଜାଗା କୁଣ୍ଡେଇ ହୁଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ଜଳ ଜମିଯିବାରୁ ଗ୍ରସନୀ, ସ୍ୱରପେଟିକା, ଆଖିପତା, ଓଠ ଇତ୍ୟାଦି ଫୁଲିଯାଏ । ଗ୍ରସନୀ ଓ ସ୍ୱରପେଟିକା ଫୁଲିଯିବାରୁ ସୁରୁଖୁରୁରେ ନିଃଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜଣଜଣଙ୍କ ଚର୍ମରେ ପ୍ରଦାହ ଜାତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବିଇଁଚି ବା ଏକ୍‌ଜିମା ମଧ୍ୟ ବାହାରିପାରେ । କାହା କାହାଠାରେ ଅତି ତୀବ୍ର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇ ମୃତ୍ୟୁଭଳି ପରିଣାମ ଉପୁଜିଥାଏ ।

ତେବେ କାହା କାହାଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ଖାଉ ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ଯେ ଲକ୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ, ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା

ଭୋଜନକାରୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ କଷ୍ଟକର ହୁଏନାହିଁ । ତେବେ ଖାଇବାର ଅଳ୍ପ କେଇ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ଓଠ ଫୁଲିବା, ନାକରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା ଓ ବାନ୍ତିହେବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ଘଣ୍ଟାଏ ଭିତରେ ଚର୍ମରେ ଅଗିଆବାତ ଫଳିଯାଏ, ଆକ୍‌ଜିମା ବାହାରିପଡ଼େ । ପରେ ପରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ ତରଳଝାଡ଼ା । ପ୍ରାୟ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଲକ୍ଷଣମାନ ଅପସରି ଯାଉଥିଲେ ମଧ ଏକ୍‌ଜିମା ବାହାରିଥିଲେ ତାହା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ନିମନ୍ତେ ଅଳ୍ପ କିଛିଦିନ କିମ୍ବା କିଛି ସପ୍ତାହ ଲାଗି ଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର – 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ଅଛି ବୋଲି ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ କିପରି ?

ଉ – 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି' ରହିଥିବା ବିଷୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ତେବେ, ରୋଗୀ ନିଜେ ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା କିମ୍ବା ତାର ପିତାମାତା ଏହା ଜାଣିପାରିବା ଅତି ସାଧାରଣ । ତଥାପି ଏଥିରେ ଭୁଲଭଟକା ହୋଇଯିବାର ଆଶଙ୍କା ବେଶୀ । କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରିବା ପରେ ପରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଏହା ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜିର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବୋଲି ସନ୍ଦେହ କରାଯାଇପାରେ । ରୋଗୀଠାରୁ ସଂଗୃହୀତ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ବିବରଣୀ ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ନିର୍ଣ୍ଣୟରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ରୋଗୀ ନିଜର ଏକ ଖାଦ୍ୟ ଡାଇରି ଲେଖି ସେ ପ୍ରତିଦିନ କଅଣ କଅଣ ଖାଇଛନ୍ତି ଓ ସେଦିନ କି' କି' ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରି ସେହି ଡାଇରିକୁ ଅନୁଶୀଳନ କଲେ, ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ସମ୍ପର୍କିତ ତଥ୍ୟ ମିଳିପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସନ୍ଦେହର ବଳୟରେ ଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଧାନ କରାଯାଇପାରେ । କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇଲେ ଆଉ ଦୁଇଥର ଏହି ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ଖାଦ୍ୟ-ଖାଇବା ସତ୍ତ୍ୱେ ଲାଗ୍ ଲାଗ୍ ତିନିଥର ରୋଗୀ ଲକ୍ଷଣମୁକ୍ତ ରହିଲେ ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟଟି ଆଲର୍ଜିର କାରଣ ନୁହେଁ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ତେବେ, ଆଲର୍ଜି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଖୁବ୍ ତୀବ୍ର ହୋଇଥିଲେ ଏହି ପରୀକ୍ଷାଟି କରିବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଅଣ୍ଡା, କି କ୍ଷୀର କି ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଆଦି ଆଲର୍ଜି କରୁଥିବ ବୋଲି ସନ୍ଦେହ ହେଲେ, ସେହି ଖାଦ୍ୟଟି ଖାଇବା କିଛିଦିନ ଧରି ବନ୍ଦ କରିଦେଇ ଆଲର୍ଜି ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି କି ନା ତାହା ଅନୁଧାନ କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ, ଶେଷୋକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାଟି ପିଲାମାନଙ୍କ

କ୍ଷେତ୍ରରେ ସହଜ, କିନ୍ତୁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆୟାସସାଧ୍ୟ । ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି ପରୀକ୍ଷା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚର୍ମରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଣ୍ଟିଜେନ୍‌ର ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ପ୍ର – 'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି'ର ଚିକିତ୍ସାବିଧି କଅଣ ?

ଉ – ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଟି ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ଆଲର୍ଜିର ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବ, ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ହିଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ଅଗିଆବାତ ଫଳିଯିବା କି ଓଠ, ଆଖିପତା, ଗ୍ରସନୀ କି ସ୍ୱରପେଟିକା ଫୁଲିଯିବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ଆଣ୍ଟିହିଷ୍ଟାମିନିକ୍ ଔଷଧ (Antihistaminic drugs) ଓ ଶ୍ୱାସଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ବ୍ରୋଙ୍କୋଡାଇଲେଟ୍‌ର (Bronchodilators) ବା ଶ୍ୱସନୀ ପ୍ରସାରକ ଔଷଧ ଦେଇ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ନିରାପଦ । କଞ୍ଚାକ୍ଷୀର କି କଞ୍ଚା ଅଣ୍ଡା ଖାଇଲେ ଆଲର୍ଜି ବାହାରିପାରେ; କିନ୍ତୁ କ୍ଷୀର କି ଅଣ୍ଡାକୁ ଫୁଟେଇ ସାରି ଖାଇଲେ ସେଥିରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରର ଗାଠନିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁ ଆଲର୍ଜି ପ୍ରକାଶ ନ ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

'ଖାଦ୍ୟ ଆଲର୍ଜି'ର ଚିକିତ୍ସାରେ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନର ବିଭିନ୍ନ ଶାଖାର ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼ା ପଡ଼ିଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କର ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜ୍ଞାନ ଓ ଅନୁଭୂତି ମଧ୍ୟ ସମାନ ଭାବରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ତେବେ, ରୋଗୀ ନିଜେ ସତର୍କ ରହିଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଆଲର୍ଜି ଆକ୍ରମଣକୁ ସେ ସହଜରେ ନିବାରଣ କରିପାରେ ।

●

ଆଳୁ ପ୍ରତି ଅନ୍ୟାୟ !

ପ୍ର – ଆଳୁ ଖାଇବା କ'ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ହିତକର ନୁହେଁ ?

ଉ – ଆଳୁର ଭାଗ୍ୟ ବଡ଼ ବିଚିତ୍ର । ଧନୀ-ଗରିବ ସମସ୍ତଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ତା'ର ଆଦର କାହିଁନା କେତେ । ଆଳୁ ବିନା ଭଜା, ସନ୍ତୁଳା, ତରକାରି ଇତ୍ୟାଦିର କଳ୍ପନା କରି ହେଉନାହିଁ । ତଥାପି ତାକୁ ନେଇ ବିବାଦର ଅନ୍ତ ନାହିଁ । ତା' ନାଁରେ ବଦନାମ ରଟି ଚାଲିଛି ଯେ ସେ ଆମକୁ ମୋଟା କରି ପକାଉଛି । ଅଳସୁଆ ଲୋକର ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମି, ସେ ଗୋଲ୍‌ଗାଲ୍ ହୋଇଗଲେ, ତା'କୁ 'ସୋଫାବସା ଆଳୁ' ବା 'କାଉଚ୍ ପଟାଟୋ' କହି ଟିହାଉଛନ୍ତି ଡାକ୍ତରମାନେ । ଅନେକଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ତ ପଶିଛି ଯେ ଆଳୁ ଖାଇଲେ କୁଆଡ଼େ ଡାଇବେଟିସ୍ ବାହାରିପଡ଼େ । ରୋଷେଇ ଘରେ ଅଧାରୁ ବେଶି ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ଭାଳି ନେଉଥିବା ଏହି ପରିବାଟି ପ୍ରତି ଏଭଳି କଟୂକ୍ତି କ'ଣ ସତରେ ତା'ର ପ୍ରାପ୍ୟ ? ଆମର ଏହି ଧାରଣା ଫଳରେ ଆଳୁ ଅଯଥାରେ ଅନ୍ୟାୟର ଶିକାର ହୋଇପଡୁନି ତ ?

ଆଳୁ ସହ ଆମର ପରିଚୟ :

ଆଳୁକୁ ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ପୋଷା ମନେଇଥିଲେ ବଲିଭିଆ-ପେରୁର ଆମେରିକୀୟ-ଭାରତୀୟମାନେ । ଏହା ପାଖାପାଖି ଛଅ ସାତ ହଜାର ବର୍ଷ ତଳର କଥା । ପର୍ତ୍ତୁଗୀଜ୍ କିମ୍ବା ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆମ ଦେଶରେ ଆସି ପହଞ୍ଚିଗଲା । କୁହାଯାଏ ଯେ ୧୭୮୦ ମସିହାରେ ୱାରେନ୍ ହେଷ୍ଟିଙ୍ଗସ୍‌ଙ୍କୁ ଉପହାର ଆକାରରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିଲା ଟୋକେଇଏ ଆଳୁ । ନିଜ ପାରିଷଦବର୍ଗଙ୍କ ସହ ସେ ରାତ୍ରି ଭୋଜିରେ ଉକ୍ତ ଆଳୁର ମଜା ନେଇଥିଲେ । ତେବେ କ୍ୟାପ୍‌ଟେନ୍ ୟୁନସ୍ ଓ ଶ୍ରୀ ସୋର୍‌ଙ୍କ ପ୍ରଚେଷ୍ଟାରେ ଡେରାଡୁନ ଓ ମସୋରୀର ପାହାଡ଼ିଆ ଅଞ୍ଚଳରେ ଆଳୁଚାଷ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ପ୍ରଥମେ କେବଳ ସାହେବମାନେ ହିଁ ଆମ ଦେଶରେ ଆଳୁଖିଆର ଶୁଭ ଦେଇଥିବାରୁ ଓ ଭାରତକୁ

ଆଣିଥିବାରୁ ଏହାକୁ ବୋଧହୁଏ 'ବିଲାତି ଆଳୁ' ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ପରେ ମୁସଲମାନ୍‌ମାନେ ଆଳୁକୁ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିନେଲେ । ବହୁ ପଛରେ ହିନ୍ଦୁମାନଙ୍କ ରୋଷେଇଘରେ ପଶିବା ପାଇଁ ଆଳୁକୁ ଅନୁମତି ମିଳିଥିଲା । ଏବେ ତ ବହୁ ମନ୍ଦିରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରସାଦରେ ବି ଆଳୁର ବ୍ୟବହାର ମନା ।

ଆଳୁର ନିନ୍ଦୁକ :

ଆଳୁ ମୁଣ୍ଡରେ କିଏ ପ୍ରଥମେ କଳଙ୍କ ଟୋପା ଥାପିଲା, ତାହା କହିବା କଷ୍ଟ । ତେବେ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ହାର୍ଭାର୍ଡ୍ ସ୍କୁଲ୍ ଅଫ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲ୍‌ଥ୍‌ର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ଡାକ୍ତର ଓ୍ୱାଲ୍‌ଟର ସି. ଓ୍ୱାଲେଟ୍‌ଙ୍କ ମତକୁ ଉଦ୍ଧାର କରାଯାଇପାରେ । ସେ କହିଛନ୍ତି, ''ଆଳୁକୁ ପରିବା ପରିବାରରେ ତଳିଆ ସ୍ଥାନ ଦିଅ । ରିଫାଇନ୍‌ଡ୍ ଧଳା ଅଟାର ରୁଟି, ଚିନି ଓ ମିଶ୍ରି ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଯାହା, ଆଳୁ ଖାଇବା ପାଖାପାଖି ସେଇଆ ! ଆଳୁ ସିନା ଶ୍ୱେତସାର ପ୍ରଧାନ ଖାଦ୍ୟ, ହେଲେ ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏହା ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ ଶ୍ୱେତସାର । କାରଣ ଏହା ଚଞ୍ଚଳ ହଜମ ହୋଇଯାଏ ଓ ଅତି କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣକୁ ବଢ଼େଇ ଦିଏ ।''

ଓ୍ୱାଲେଟ୍‌ଙ୍କ ମତ ଶୁଣିବା ପରେ ଆଳୁକୁ ଦୂରରେ ଥାଇ ଜୁହାର କରିବାରେ ଭୁଲ୍ ରହିଲା କେଉଁଠି ? ଆଳୁ ନାଁ ଶୁଣିଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଡରରେ କାହିଁକି ଅବା ଶିହରି ଉଠିବେନି ?

ଆଳୁର ପ୍ରଶଂସକ :

କିନ୍ତୁ କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରଫେସର ଲିଜ୍ ଆପଲ୍‌ଗେଟ୍‌ଙ୍କ ମତ ଭିନ୍ନ । ସେ ଓ୍ୱାଲେଟ୍‌ଙ୍କ ମତାମତକୁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ସେ ସବୁଦିନେ ଆଳୁ ଖାଇ ଚାଲିଛନ୍ତି । କେବଳ ଯେ ଆଳୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ଆଳୁକୁ ଖାଇଥାନ୍ତି ଚୋପାସହ । ସେ କହନ୍ତି ଯେ ଆଳୁରେ ରହିଛି କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିହତକାରୀ ଉପାଦାନ । ବିଶେଷ କରି ନାଲି ଆଳୁ ଅଧିକ ଉପକାରୀ । ଚୋପା ସହିତ ଖାଇବାରୁ ଶରୀରକୁ ବହୁ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ବା 'ଫାଇବର୍' ମିଳିଥାଏ । ଏହି ତନ୍ତୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ଗ୍ରହଣ କରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ।

ଆପଲ୍‌ଗେଟ୍‌ଙ୍କ କହିବା କଥା ଯେ ବିଭିନ୍ନ ଜାତିର ଆଳୁର ରାସାୟନିକ ପ୍ରକୃତିରେ ଫରକ ଅଛି । ସବୁ ପ୍ରକାରର ଆଳୁ ସମାନ ହାରରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ନୂଆ ଆଳୁ ତଥା ପୁଷ୍ଟ ହୋଇନଥିବା ଆଳୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ହଜମ ହେଉଥିବାରୁ ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ପରିମାଣ ଅତି ମନ୍ଥର ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ଆଳୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ହଠାତ୍ ବଢ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେନାହିଁ । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ପୁରୁଣା ଧଳା ଆଳୁ ବିଶେଷ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ଦେଶୀଆଳୁ, ଓଲୁଅ ଓ କନ୍ଦମୂଳରୁ ଆଳୁ ତୁଳନାରେ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ମିଳୁଥିଲେ ମଧ ଏହା ମଧ ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ହାତୀ ଖୋଜିଆ ଦେଶୀ ଆଳୁ ବରଂ ବେଶୀ ଉପକାରୀ । କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅତି ମନ୍ଥର ହାରରେ ହଜମ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଆଳୁ ଖାଇଲେ ଲୋକ ମୋଟା ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଯେଉଁ ଧାରଣା ଅଛି, ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଚାଉଳ, ଗହମ, ଡାଲି ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯେତିକି ଶ୍ୱେତସାର ଅଛି, ତାହା ତୁଳନାରେ ଆଳୁରେ ରହିଛି ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ ଚାଉଳ, ଗହମ ଓ ବିଭିନ୍ନ ଡାଲିରୁ ପାଖାପାଖି ୩୫୦ କିଲୋକାଲୋରୀର ଶକ୍ତି ମିଳୁଥିବା ବେଳେ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଆଳୁରୁ ମିଳେ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ କିଲୋକାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ମାତ୍ର । ଆଳୁର ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ହେଉଛି କେବଳ ଜଳ । ଆଳୁର ଶ୍ୱେତସାର ହେଉଛି ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ ଓ ଏହା ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାରର ମାନ୍ୟତା ପାଇଛି । ସରଳ ଶ୍ୱେତସାର ଆମର ଅହିତ କରୁଥିବାବେଳେ ଜଟିଳ ଶ୍ୱେତସାର ଆମର ହିତ ସାଧନ କରିଥାଏ ।

ତାହାଛଡ଼ା ଆଳୁରେ ପୋଟାସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍ ଓ ତମ୍ବାର ପରିମାଣ ମଧ ବେଶୀ । ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଆମିନୋ ଏସିଡ୍‌ର ପରିମାଣ ମଧ କମ୍ ନୁହେଁ । ଏ ପ୍ରକାରର ଆମିନୋ ଏସିଡ୍ ଆମ ଦେହରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁ ନଥିବାରୁ ଆମେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟ । ପୁଣି ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଆଳୁରୁ ମିଳେ ଅତି କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ନେହସାର ବା ଫ୍ୟାଟ୍; ମାତ୍ର ୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ । ତେଣୁ ନ ଭାଜି କି ତେଲରେ ନ ଛାଣି ସିଝା ଆଳୁ ଖାଇଲେ ତାହା ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମେଇବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ଅବଶ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଆଳୁରେ ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣରେ କିଛି ଭିନ୍ନତା ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । ଶ୍ୱେତସାରର ପରିମାଣକୁ ଚାହିଁ ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ (ଷ୍ଟାର୍ଚ୍‌ର ହଜମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଉତ୍ପାଦ) ଶୋଷଣରେ ହୁଏତ କିଛି ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହୁଥିବ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଲଗା ଅଲଗା ଜାତିର ଆଳୁ ଖାଇଲେ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପରିମାଣର ବୃଦ୍ଧିରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଉପୁଜିବା ହୁଏତ ସ୍ୱାଭାବିକ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ନାଲି ଆଳୁରେ ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ର ପରିମାଣ ଧଳା ଆଳୁରେ ଥିବା ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ର ପରିମାଣଠାରୁ କମ୍ । ଷ୍ଟାର୍ଚ୍ର ପରିମାଣ ବେଶୀ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଚୋପା ଲାଗିଥିବା ଆଳୁକୁ ଚୋବେଇ ଢୋକିଦେଲେ ଚୋପାର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ଆଳୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବ ଓ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ର ପରିମାଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବ ।

ଡକ୍ଟର ଆପଲ୍‌ଗେଟ୍ ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର କରୁଛନ୍ତି ଯେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ମିଠା ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ପାଇଁ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଆଳୁ ଏକ ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଓ ଏଥିରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ତନ୍ତୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଥିବାରୁ ଶୀତଳ ପାନୀୟ ଓ ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍ ତୁଳନାରେ ଆଳୁ ଯଥେଷ୍ଟ ନିରାପଦ ।

ତେବେ ଆଳୁରୁ ଚୋପା ନ ଛଡ଼େଇ ରାନ୍ଧିବା ଓ ଚୋପାସହ ଖାଇବା ଭଲ । କିନ୍ତୁ ଆଳୁ ଭଜା, ଆଳୁ ଚିପ୍‌ସ୍, ଆଳୁଦମ୍, ଆଳୁ ଟିକିଆ ଓ ଏପରିକି ଆଳୁ ଭରତା ଖାଇବାରୁ ବିରତ ରହିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ନିରାପଦ । ହେଲେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀ ଆଳୁ ଖାଇବେ କି ନା, ରୋଗୀଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତର ହିଁ ସେହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ହକ୍‌ଦାର ।

●

କୋବି, ମୂଳା ଓ ଟମାଟୋର ସୁଗୁଣ

ପ୍ର – କୋବି, ମୂଳା ଓ ଟମାଟୋ ଖାଇଲେ କି ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ?

ଉ – ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ପନିପରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । କାରଣ ପନିପରିବାରୁ ହିଁ ଆମେ ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ଭଳି ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକମାନ ପାଇଥାଉ । ସୂକ୍ଷ୍ମପୋଷକମାନ ଯୋଗାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ' ବା ପ୍ରତିକ୍ଷାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ।

ତେବେ 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ' ବା ପ୍ରତିକ୍ଷାରକ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ? ଜୀବକୋଷ ଭିତରେ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷାରଣ ଫଳରେ ଜାତ ହୁଏ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର 'ଫ୍ରି ରେଡ଼ିକାଲ୍ସ' ବା ମୁକ୍ତମୂଳକ । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଅଣୁଧାରୀ । ଅମ୍ଳଜାନ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଅମ୍ଳଜାନ ଅଣୁଧାରୀ ମୁକ୍ତମୂଳକମାନ ଜୀବକୋଷର ତଥା ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତୀବ କ୍ଷତିକାରକ । ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାରର କ୍ଷାରଣରୁ ଜାତ ମୁକ୍ତମୂଳକ ସେହି ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଓ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଣୁରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଅନିଷ୍ଟକର ଉପାଦାନରେ ପରିଣତ କରିଦିଏ । ଫଳରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଯାଏ ଶରୀରରେ ଯାବତୀୟ ଜୈବ ରାସାୟନିକ କ୍ରିୟାକୁ ସମ୍ପାଦିତ କରୁଥିବା ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ମାନ । ଏପରିକି ଶରୀରର ନିୟାମକ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ଡି.ଏନ୍.ଏ ଓ ଆର୍.ଏନ୍.ଏ. ଅଣୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକର କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହାର ପରିଣାମରେ ଜାତହୁଏ ନାନା ପ୍ରକାରର ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ, ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ଏପରିକି କର୍କଟରୋଗ ଜାତ କରାଇବାରେ ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକର ଅବଦାନ ଖୁବ୍ ବେଶୀ ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେ ଶରୀରରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବରେ ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକ ଜାତ ହେଉଥିବା ବେଳେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କିଛି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ ? ହଁ, ଅଛି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିରକ୍ଷାମୂଳକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ତାହାଛଡ଼ା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟ ଏପରି କେତେକ ଉପାଦାନ ମିଳିଯାଏ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ମୁକ୍ତମୂଳକମାନଙ୍କୁ କାବୁ କରିଦେଇ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକୁ ଅକାମୀ କରିଦେଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ୍ ବା ପ୍ରତିଜାରକ । କାରଣ ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକ ଜାରଣକାରୀ ବା ଜାରକ । ପ୍ରତିଜାରକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଉଛି 'ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଭିଟାମିନ୍ ।'

ମୁକ୍ତମୂଳକ ବିରୋଧୀ ପ୍ରତିଜାରକ ଯୋଗାଇବାରେ କୋବିର ଅବଦାନ ଖୁବ୍ ବେଶୀ । ଆଗେ କୋବି ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଶୀତଋତୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପେକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡୁଥିଲା । କାରଣ ଏହି ଋତୁରେ ହିଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୋବି ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲ୍‌କୋବି ବା ଗଣ୍ଠିକୋବି ସାଙ୍ଗକୁ ମୂଳା ଆସି ଗଦା ହୋଇପଡ଼େ ପରିବା ଦୋକାନରେ । କିନ୍ତୁ ଏବକାର ପରିସ୍ଥିତି ଭିନ୍ନ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବର୍ଷସାରା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୋବି ଓ ମୂଳା ବଜାରରୁ କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । ତେବେ ଶୀତଦିନେ ମିଳୁଥିବା କୋବି ଓ ମୂଳାର ମହକ ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନ୍ୟ ଦିନେ ମିଳୁଥିବା କୋବି ଓ ମୂଳାର ମହକ ଓ ସ୍ୱାଦଠାରୁ ନିଆରା ।

ଏହି ପ୍ରକାରର ପରିବାରେ ଥାଏ ଗ୍ଲୁକୋସାଇନୋଲେଟ୍‌ସ୍, ଥାୟୋସିଆନେଟ୍‌ସ ଓ ପଲିଫିନୋଲିକ୍ ଗ୍ଲୁକୋସାଇଡସ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାନ୍ତି ସତ, କିନ୍ତୁ ଆମେ ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ କୋବି ଓ ମୂଳା ଖାଇଥାଉ, ତାହା ଆମର କୌଣସି କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକରେ ଥିବା ଆଇସୋଥାୟୋସିଆନେଟ୍‌ସ୍, ଇଣ୍ଡଲ୍, କାର୍ବିନଲ୍‌ସ୍, ପଲିଫିନଲସ୍ ଓ ଫ୍ଲାଭୋନଏଡ୍‌ସ୍ ଭଳି ଉପାଦାନମାନ କର୍କଟରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରତିହତ କରିଥାଏ । ବିଶେଷକରି ଅନ୍ତ୍ରନଳୀ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଗର୍ଭାଶୟ, ସ୍ତନ ଓ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ନିବାରଣରେ ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ପଲିଫିନଲ୍‌ସ୍ ଓ ଫ୍ଲାଭୋନଏଡ୍‌ସ୍ ପ୍ରତିଜାରକ ରୂପେ କ୍ରିୟା କରିଥାନ୍ତି । ବନ୍ଧାକୋବି, ମୂଳାଶାଗ ଓ ମୂଳାର ଭୁଣ୍ଡିରେ ଥାଏ ଅଧିକ ପରିମାଣର କାରୋଟିନଏଡ୍‌ସ୍ । କାରୋଟିନଏଡ୍‌ସ୍ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଜାରକ ରୂପେ ଅତି ଫଳପ୍ରଦ ।

ଆମେରିକାରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଯେଉଁମାନେ ସପ୍ତାହରେ ହାରାହାରି ଆଠଥର କିମ୍ବା ଏହାଠାରୁ ବେଶୀଥର କୋବି ଓ ମୂଳା ପଡ଼ିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ରୋଗର ହାର ସବୁଠାରୁ କମ୍ । ତାହାଛଡ଼ା କୋବି ଓ ମୂଳାରେ ରହିଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ମାତ୍ରା କମେଇ ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଭଳି ରୋଗ ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏହି ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଓ କବକ ଦ୍ୱାରା ଜାତ ହେଉଥିବା ରୋଗର ହାର ଊଣା ହୋଇଯାଏ ।

ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୋବି ଓ ମୂଳା ହେଉଛି ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ । ଏହି ପରିବାରକୁ ବିଜ୍ଞାନ ଭାଷାରେ 'କ୍ରୁସିଫେରସ୍' ପରିବାର ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଶୀତଦିନେ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ଟମାଟୋ ବା ବିଲାତି ବାଇଗଣର ସୁଗୁଣ ବି କିଛି କମ୍ ନୁହେଁ । ଟମାଟୋ ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇଦିଏ ବିଟା-କାରୋଟିନ୍, ଲାଇକୋପିନ୍, ପଲିଫିନଲ୍ ଓ ଭିଟାମିନ୍-C । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପାଦାନ ପ୍ରତିକାରକ ରୂପେ କାମ କରି ଶରୀରକୁ ସାଂଘାତିକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏହାଛଡ଼ା ଟମାଟୋରୁ ମିଳେ ବେଶୀ ମାତ୍ରାର ପୋଟାସିୟମ୍ । ପୋଟାସିୟମ୍‌ର ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସକାରୀ ଗୁଣ ଥିବାରୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଖୁବ୍ ହିତକର ।

ତେଣୁ, ଏବେ ବଜାରରେ ଗଦା ହେଉଥିବା ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, ଓଲ୍‌କୋବି, ମୂଳା ଓ ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଆପଣଙ୍କ ରୋଷେଇ ଘରେ ଆସି ଗଦା ହୋଇପଡୁ । ଆପଣଙ୍କ ଭୋଜନରେ ତାହା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରୁ । ତା'ର 'ଆକ୍ରମଣ' ଫଳରେ ଅପସରିଯାଉ ରୋଗ ଓ ଅସୁସ୍ଥତା ।

●

କ୍ଷୀରର ସାଧୁତାରେ ସନ୍ଦେହ

ପ୍ର – କ୍ଷୀର ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟରୂପେ ଜଣାଶୁଣା । କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିଲେ ଏହା କେତେଦୂର ନିରାପଦ ?

ଉ – ଆମ ଦେଶରେ ଆମେ କ୍ଷୀରକୁ ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦହି, ଲହୁଣି, ଛେନା ଓ ଘିଅକୁ ବେଶ୍ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଦେଇଥାଉ । ଏସବୁ 'ଦେବଭୋଗ୍ୟ' ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ । କ୍ଷୀର ଓ କେତେକ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ 'ଅମୃତ'ର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉପଭୋଗ କରି 'ପଞ୍ଚାମୃତ' ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଆଦିମାନବ ଗୋମହିଷାଦି ପଶୁପାଳନ ଆରମ୍ଭ କଲାପରେ କ୍ଷୀରର ମୋହରେ ପଡ଼ିଗଲା । ସ୍ତନ୍ୟପାୟୀ ପ୍ରାଣୀର ଶାବକକୁ ତା' ମା' କ୍ଷୀରରୁ ବଞ୍ଚିତ କରି ନିଜେ ଅପହରଣ କରିଚାଲିଲା ଦୁଗ୍ଧବତୀ ପ୍ରାଣୀର ଦୁଗ୍ଧ । ସେହଦିନୁ କ୍ଷୀରର ଲୋଭ ପରିତ୍ୟାଗ କରିପାରୁନି ମଣିଷ । 'ଗାଈ କ୍ଷୀର ବାଛୁରି ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ' ବୋଲି ମନ ଭୁଲେଇବା ବାଣୀ ଶୁଣେଇ ଚାଲିଛି କେବଳ !

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, କ୍ଷୀରପ୍ରତି ଆମର ଏତେ ଆସକ୍ତି କାହିଁକି ? ଏହାର କାରଣ ହେଲା, ପିଲାବେଳୁ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଚେତେଇ ଦିଆଯାଇଛି ଯେ କ୍ଷୀର ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ । ଏହା ମଧ୍ୟ ବାରମ୍ବାର କୁହାଯାଇଛି ଯେ କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦହି ଏବଂ ଛେନାରେ ରହିଛି ବହୁ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲସିୟମ୍ । ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ କରି ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ବାସ୍, ଥିଲାବାଲା ଘରର ଲୋକେ କ୍ଷୀରକୁ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟ କରିଦେଲେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼ର ବିକାଶକୁ ସୁଗମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଏହାକୁ ଶିଶୁ ଉପଯୋଗୀ ଖାଦ୍ୟର ମାନ୍ୟତା ମିଳିଗଲା । ଏହାର ପୌଷ୍ଟିକମାନ ଓ ତରଳଗୁଣ ଯୋଗୁ ବୁଢ଼ାବୁଢ଼ୀ ଓ ରୋଗୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ କ୍ଷୀରକୁ ମିଳିଗଲା ପ୍ରାଧାନ୍ୟ । ତାହାଛଡ଼ା କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରସନାକୁ ତୃପ୍ତ କରିବାରେ ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ପାରଙ୍ଗମ । ଏହିଭଳି କେତେକ କାରଣ କ୍ଷୀରକୁ କରିଦେଇଛି ମହିମାମଣ୍ଡିତ ।

ସବୁକିଛି ଠିକ୍‌ଠାକ୍ ଚାଲିଥିଲା । କ୍ଷୀରର ଉତ୍କର୍ଷ ପ୍ରତି କେହି ଅଙ୍ଗୁଳି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରୁନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍ ଇତ୍ୟାଦି ରୋଗର ହାର ବଢ଼ିଯିବାରୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏହାର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ିଲେ । ସେମାନଙ୍କ ଅନୁସନ୍ଧାନରେ ଆତତାୟୀରୂପେ ଧରାପଡ଼ିଲେ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ବା ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଓ କୋଲେଷ୍ଟିରଲ୍ । ଏହି ଆତତାୟୀଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ଆଶ୍ରୟ ଦେଇଛି ବୋଲି ଜାଣି କ୍ଷୀରର ନାଁକୁ ଅପରାଧୀ ତାଲିକାରେ ଦରଜ କରିଦେଲେ । ଫଳରେ କ୍ଷୀର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ପରିସରକୁ ଆସିଗଲା । କିନ୍ତୁ କ୍ଷୀରର ବି ଯେ ସମର୍ଥକ ନାହାନ୍ତି ତାହା ନୁହେଁ, ସମର୍ଥକମାନେ ଯୁକ୍ତି କଲେ ଯେ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ଓ କୋଲେଷ୍ଟିରଲ୍ ପାଇଁ ଯଦି ଏତେ ଆପତ୍ତି, ତେବେ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର ଓ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଦହି ଓ ଛେନା ଖାଇଲେ ତ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇଯିବ । ତେଣୁ କ୍ଷୀରକୁ ବାସନ୍ଦ କରିବାର କୌଣସି ଯୁକ୍ତି ନାହିଁ । ଏତିକି ସାଲିସ୍ କରିଦେବାରୁ କ୍ଷୀର ଉପରୁ ବାସନ୍ଦ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ନିଆଗଲା । ଶାନ୍ତିରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ମାରିଲା ସେ ।

କିନ୍ତୁ ତା'ର ଏହି ଶାନ୍ତି ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇପାରିଲାନି । ଏବେ ସେ ପୁଣି ବିବାଦ ଭିତରକୁ ଘୋଷରା ହେଲାଣି । ବିଶେଷ କରି କ୍ୟାଲସିୟମ୍‌କୁ ନେଇ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଗଲାଣି କ୍ଷୀରର ସାଧୁତାକୁ ।

ପ୍ରଥମେ ଏଇ ହାଡ଼ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକଥା ଦେଖନ୍ତୁ । ୨୦୦୩ ମସିହା ଫେବୃଆରୀ ମାସରେ 'ଆମେରିକାନ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ କ୍ଲିନିକାଲ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍' ନାମକ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ ପତ୍ରିକାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା ଏକ ନୈରାଶ୍ୟଜନକ ତଥା ଚମକପ୍ରଦ ତଥ୍ୟ । ହାର୍ଭାର୍ଡ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଗବେଷକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଉକ୍ତ ଅନୁଧ୍ୟାନର ଫଳାଫଳ ଅନୁଯାୟୀ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଇବା କି କ୍ଷୀର ଖାଇବା ସହ ହାଡ଼ ଶକ୍ତ ହେବାର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ନିତମ୍ବ ଅସ୍ଥି ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥିବା ୭୨,୩୩୭ ଜଣ ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ଦୀର୍ଘ ୨୦ ବର୍ଷ ଧରି ଅନୁଧ୍ୟାନ ଚଳେଇଥିଲେ ସେହି ଗବେଷକ ଗୋଷ୍ଠୀ । ବିଚାରକୁ ନେଇଥିଲେ ରୋଗୀମାନେ ଖାଉଥିବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ପରିମାଣକୁ । ଦିନକୁ ୭୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଇବା ସହ ଶକ୍ତ ତଥା ଦୃଢ଼ ହାଡ଼ର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳିଲା ନାହିଁ । ବରଂ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ 'D' ଗ୍ରହଣ ସହ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗି ନ ଯିବାର ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି ବୋଲି ସେମାନେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲେ । ଏପରିକି ଆଗଚଲା ହୋଇ ଡକ୍ଟର ଆମି ଲାନୁ ଘୋଷଣା

କରିପକାଇଲେ ଯେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ଦୁଗ୍ଧ କିମ୍ବା ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟର ଆଦୌ ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଡକ୍ଟର ଲାନୁ ଜଣେ ଉଚ୍ଚପଦସ୍ଥ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ।

କେବଳ ଏତିକିରେ ତାଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟର ଅନ୍ତ ହୋଇନି । ସେ କହନ୍ତି, ''ଯେଉଁ ଦେଶଗୁଡ଼ିକରେ 'ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍' ବା ଅସ୍ଥିଛିଦ୍ରତା ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ ବେଶୀ, ସେହି ସବୁ ଦେଶର ଅଧିବାସୀମାନେ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ପିଉଛନ୍ତି ଓ ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ମଧ ଖାଉଛନ୍ତି । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଇବା ସହ ହାଡ଼ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭିତରେ ହୁଏତ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କ ଥିଲେ, ସେହି ସମ୍ପର୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ବଳ ।

ହାର୍ଭାର୍ଡ୍ ସ୍କୁଲ୍ ଅଫ୍ ପବ୍ଲିକ୍ ହେଲ୍‌ଥ୍'ର ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ ବିଭାଗୀୟ ମୁଖ୍ୟ ଡାକ୍ତର ୱାଲ୍‌ଟର ସି. ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ ଡକ୍ଟର୍ ଲାନୁଙ୍କ ସହ ଏକମତ । ଡାକ୍ତର ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ ପ୍ରଶ୍ନ କରୁଛନ୍ତି, ''ଆମ ପାଇଁ ଦୈନିକ କେତେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଦରକାର ? ଦୈନିକ ୧,୦୦୦ରୁ ୧,୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲେଖାଏଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମେରିକା ସରକାର ଅନୁମୋଦନ ଦେଇଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବ୍ରିଟିଶ୍ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରୀକୃତ ପରିମାଣ ହେଉଛି ୭୦୦ ମି.ଗ୍ରା. । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରମାଣକୁ ବିଚାରକୁ ନେଲାପରେ ମୁଁ ଭାବୁଛି ଯେ ବ୍ରିଟିଶ୍ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଦୈନିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ ଆମ ଆବଶ୍ୟକତାର ପ୍ରାୟ ପାଖାପାଖି ।''

କିନ୍ତୁ ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଶିଳ୍ପପତିମାନେ ୨୦୦୩ ମସିହାରେ 'ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି ପାଇଁ ଦିନକୁ ୩ ଥର କ୍ଷୀର ଆହାର ଅଭିଯାନ' ନାମକ ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନ ଆରମ୍ଭ କରି ଦେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରବକ୍ତା ଡକ୍ଟର୍ ଗ୍ରେଗ୍ ମିଲ୍ଲର୍‌ଙ୍କ ଯୁକ୍ତି ହେଲା, ''ଦେଖ ବାବୁ, ଦିନକୁ ୧,୦୦୦ରୁ ୧,୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଇବାର ନିଷ୍ପତ୍ତି ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦନ ଶିଳ୍ପର ନିଷ୍ପତ୍ତି ନୁହେଁ । ଏହି ନିଷ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିଛନ୍ତି 'ଦି ଇନ୍‌ଷ୍ଟିଚିଉଟ୍ ଅଫ୍ ମେଡ଼ିସିନ୍' ଆଣ୍ଡ୍ 'ଦି ନେସ୍‌ନାଲ୍ ଏକାଡ଼େମୀ ଅଫ୍ ସାଇନ୍‌ସେସ୍' ଦ୍ୱାରା ଗଠିତ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଗୋଷ୍ଠୀ ।''

ଡକ୍ଟର୍ ଲାନୁଙ୍କୁ ଜବାବ ଦେଇ ମିଲ୍ଲର୍ କହନ୍ତି, ''ବହୁ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଖାଇ ମଧ କେତେକ ଦେଶରେ ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ରୋଗର ହାର ଅଧିକ ବୋଲି କହିବା ବିଭ୍ରାନ୍ତିକର ତଥ୍ୟ ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଏସିଆର ଅଧିବାସୀମାନେ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ଖାଆନ୍ତିନି କି ବେଶୀ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଖାଆନ୍ତିନି । କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ

ଅଧିବାସୀଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ କାୟିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ବାସିନ୍ଦା ବିଶେଷ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ତ କରନ୍ତିନି; ତାହା ସାଙ୍ଗକୁ ଧୂମପାନ, ମଦ୍ୟପାନ, କଫି ଓ ଚା'ରେ ଥିବା କାଫିନ୍ ଓ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଆହାର କରିବାରେ କୌଣସି କଟକଣା ରଖନ୍ତି ନାହିଁ । ଏହି କାରଣରୁ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ରାଷ୍ଟ୍ରଗୁଡ଼ିକର ଅଧିବାସୀଙ୍କ ଅସ୍ଥିମାନ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୁର୍ବଳ ।''

କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆ-ଡାଭିସ୍ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଖାଦ୍ୟବିଜ୍ଞାନୀ ପ୍ରଫେସର ଲିଜ ଆପ୍ଲଗେଟ୍‌ଙ୍କ ମତରେ, ''ପ୍ରାୟତଃ ସୁସ୍ଥଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଧୂମପାନ କରୁନଥିଲେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଦିନକୁ ୭୦୦ ମି.ଗ୍ରା. କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ହେଲେ ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଲୋଡ଼ା । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତିଥର ଭୋଜନ କଲାବେଳେ କ୍ଷୀର ଖାଇବାଟା ମୁଁ ସମର୍ଥନ କରେନାହିଁ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ପାଇଁ କ୍ଷୀର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ବରଂ ମଙ୍ଗଳ ।''

ତେବେ, କ୍ଷୀର ବିରୋଧୀଗୋଷ୍ଠୀ କେବଳ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌କୁ ଶରବ୍ୟ କରି ନାହାନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧ୍ୟାନର ଫଳାଫଳକୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ସେମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟର ମାତ୍ରାଧିକ ଆହାର ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଓ ଡିମ୍ବାଶୟ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଇଥାଏ । ହାର୍ଭାର୍ଡ୍‌ର ଗବେଷକମାନେ ୫୧,୫୨୯ ଜଣ ପୁରୁଷଙ୍କ ଉପରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ମତ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷୀର ଖାଆନ୍ତିନି, ସେମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଦିନକୁ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତତୋଽଧିକ ଗ୍ଲାସ୍ କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଦୁଇଗୁଣ ବେଶୀ । କିନ୍ତୁ କଅଣ ଏହାର କାରଣ ? ଏହାର କାରଣ ଜଣା ପଡୁନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଡାକ୍ତର ଉଇଲ୍ଲେଟ୍‌ଙ୍କର ସନ୍ଦେହ ଯେ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ କୋଷବିଭାଜନକୁ ଭିଟାମିନ୍ 'D' ମନ୍ଥର କରିଥାଏ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ହୁଏତ ଭିଟାମିନ୍ 'D'ର ଏଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବ୍ୟାହତ କରୁଥିବ ।

ଡକ୍ଟର ମିଲ୍ଲରଙ୍କ ମତରେ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ପରିମାଣ ସହ କର୍କଟ ରୋଗ ଜାତ ହେବା ସମ୍ପର୍କରେ ''କାରଣ ଓ ପରିମାଣ'' ବା 'କଜ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଏଫେକ୍ଟ'ର ପ୍ରମାଣ ମିଳୁନାହିଁ । ବରଂ ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା ପ୍ରବନ୍ଧରୁ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି ଯେ କର୍କଟ ରୋଗ ଜାତ ହେବା ମୂଳରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର କୌଣସି ଭୂମିକା ନାହିଁ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ ନିବାରଣ କରିବାରେ ଏହାର ହୁଏତ ଅନୁକୂଳ ଅବଦାନ ଥାଇପାରେ ।

କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଉପରେ କଟକଣା ଜାରି କରିବାର ପକ୍ଷପାତୀ ନୁହଁନ୍ତି ଡାକ୍ତର ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ । ବରଂ ତାଙ୍କର ମତ ହେଲା ଯେ ଯାହାକୁ ଯେଉଁ ଗବେଷଣାର ଫଳାଫଳ ସୁହାଉଛି, ସେ ସେହି ତଥ୍ୟକୁ ଆଧାର କରି ନିଜର ଯୁକ୍ତି ସାବ୍ୟସ୍ତ କରିବାରେ ଲାଗିପଡ଼ୁଛି । ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ କ୍ଷୀରର କ୍ଷତିକାରୀ ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ମିଳୁଛି ସିନା, ଏହାର ହିତକାରୀ ପ୍ରଭାବ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶେଷ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁନାହିଁ ।

ସେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ କହିଛନ୍ତି, ''ମୋ' ମତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ନ ଖାଇବା ପାଇଁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସଚେତନ କରି ଦିଆଯିବା ନିରାପଦ । ହୁଏତ ଆସନ୍ତା ଅଳ୍ପ କେଇବର୍ଷ ଭିତରେ ଏହି ସମସ୍ୟାର ଏକ ସନ୍ତୋଷଜନକ ସମାଧାନ ମିଳିଯିବାର ଆଶା ।''

•

ମାଂସ ଚାହୁଁଛି ମୁକ୍ତି

ପ୍ର – ମାଂସ କ'ଣ ଏକ ଉପାଦେୟ ଖାଦ୍ୟ ?

ଉ – ମାଂସ ପୁଣି ମୁକ୍ତି ଚାହୁଁଛି କାହିଁକି ? ସେ କ'ଣ ଅପରାଧ କରିଛି ଯେ ତା'ର ମୁକ୍ତି ଲୋଡ଼ା ? ତା'ର ତ ଅସଂଖ୍ୟ ଭକ୍ତ । ରସନା ତୃପ୍ତି କରିବାରେ ତା'ର ତୁଳନା ନାହିଁ । ମାଂସ ତରକାରିର ବାସନା ନାକରେ ବାଜିଲେ ପାଟିରେ ଜକେଇ ଆସେ ଲାଳ । ତା' ଉପରେ ପୁଣି କି ବିପଦ ?

ଏଠାରେ ଯେଉଁ ମାଂସ କଥା କୁହାଯାଉଛି, ତାହାହେଲା ଛେଳି ମାଂସ, ମେଣ୍ଢା ମାଂସ କି ଗୋମାଂସ । ଏହି ମାଂସ ଦେଖିବାକୁ ଲାଲ୍ । ତେଣୁ ତାକୁ ଲାଲ୍ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାଂସ ବା 'ରେଡ୍ ମିଟ୍' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପକ୍ଷୀମାଂସ ଧଳା ଦେଖାଯାଉଥିବାରୁ ତାକୁ କୁହାଯାଏ 'ଧଳା ଦେଖା ଯାଉଥିବା ମାଂସ' ବା 'ହ୍ୱାଇଟ୍ ମିଟ୍' ।

ଏହି 'ରେଡ୍ ମିଟ୍'ର ନାଁ ଶୁଣିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ନାହି ଡିଏଁ । ଆଗରୁ ତା' ବିଷୟରେ ବିଶେଷ କେହି ମୁଣ୍ଡ ଖେଳାଉ ନଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ୧୯୯୦ ଦଶକରେ ତା' ମୁଣ୍ଡରେ ଚଡ଼କ ପଡ଼ିଲା । ପୁଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ତା'ଠାରେ ଅଶୁଭ ଦର୍ଶନ କଲେ । ତା' ନାଁକୁ ତଳକୁ କରିଦେଇ କହିଲେ, ''ରେଡ୍ ମିଟ୍ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ! ଲହୁଣୀ, କ୍ଷୀରସର ଓ ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ବା ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସହ ଏହା ତୁଳନୀୟ । କାରଣ ଏହା ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଓ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉତ୍ସ ।''

ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଓ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ଖୁବ୍ ବଦ୍‌ନାମ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମେଦବହୁଳତା, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଜାତ କରାଇବାରେ ଏ'ଦୁହେଁ ଖଳନାୟକର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ

କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଲୋକେ 'ରେଡ଼୍ ମିଟ୍' ଖାଇବା ପାଇଁ ଭୟ କଲେ । ମାଂସ ଶିଳ୍ପ ମାନ୍ଦା ଅବସ୍ଥା ଦିଗରେ ଆଗେଇଲା । ଫଳରେ ନିଜ ବ୍ୟବସାୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ମାଂସ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ପୁଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଶରଣ ପଶିଲେ ।

ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ମେରୀ ୟଙ୍ଗ୍ ଗୋରୁର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ମାଂସ କାଟି ଗବେଷଣା ଚଳେଇଲେ । ତାଙ୍କ ପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ ଗୋରୁ ଦେହର ୧୩ଟି ମାଂସ ନମୁନାରେ ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାରର ପରିମାଣ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ । ଯେଉଁ ପରିମାଣରେ ରହିଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିରାପଦ ବୋଲି ଆମେରିକା ସରକାର ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି, ଉକ୍ତ ନମୁନାରେ ପାଖାପାଖି ସେହି ପରିମାଣର ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାର ଅଛି । ତେଣୁ, 'ରେଡ଼୍ ମିଟ୍'କୁ ଆହାର ଟେବୁଲ୍‌ରୁ ବାସନ୍ଦ କରିବାର କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ ନାହିଁ ।

କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ମେରୀ ୟଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ମତକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ୱାଲ୍‌ଟର୍ ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ 'ରେଡ଼୍ ମିଟ୍' ବଡ଼ ଖତରନାକ୍ । ତାହା ଯେ କେବଳ ହୃଦ୍‌ରୋଗ କରାଇପାରେ ତାହା ନୁହେଁ, ବୃହଦନ୍ତ୍ର ଓ ପ୍ରୋଷ୍ଟେଟ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ମଧ୍ୟ ଜାତ କରାଇପାରେ ।

ୱାଲ୍‌ଟର ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ କହନ୍ତି, ''ରେଡ଼୍ ମିଟ୍ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ରଖିଲେ ଓ ଏହାକୁ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଖାଇଚାଲିଲେ ବୃହଦନ୍ତ୍ର କର୍କଟରୋଗ ଜାତ ହେବା ବିଷୟରେ ଅନେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ ମିଳୁଛି । ବହୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ସେଥିରେ ଥିବା ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାରକୁ ବି କେବଳ ଦାୟୀ କରାଯାଇପାରିବନି । ଅଧିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ରାନ୍ଧିଲେ 'ରେଡ଼୍ ମିଟ୍'ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କର୍କଟରୋଗ ଜାତକାରୀ ଉପାଦାନ ବା 'କାର୍ସିନୋଜେନ୍' ବହୁ ପରିମାଣରେ ଜାତ ହୋଇପଡ଼େ । ତାହାଛଡ଼ା ଏ' ପ୍ରକାରର ମାଂସରୁ ମିଳେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଲୌହ । ଜୀବକୋଷଗୁଡ଼ିକର ବଂଶବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ଲୌହ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।''

ମେରୀ ୟଙ୍ଗ୍ ବି ଦବିଯିବା ଲୋକ ନୁହଁନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ହେଲା, ''ଗୋ'ମାଂସ ଖାଇଲେ କି ରେଡ଼୍ ମିଟ୍ ଖାଇଲେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେଉଛି ବୋଲି ଯେଉଁ କେତୋଟି ଗବେଷଣା ପ୍ରବନ୍ଧରେ ଦାବି କରାଯାଇଛି, ରେଡ଼୍ ମିଟ୍ ଖାଇବା ସହ କର୍କଟ ରୋଗର କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ ବୋଲି ମୁଁ ସମାନ ସଂଖ୍ୟକ ଗବେଷଣା ପ୍ରବନ୍ଧ ପେଶ୍ କରିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ । ବରଂ ରେଡ଼୍ ମିଟ୍‌ରୁ ମିଳେ 'ସେଲେନିୟମ୍ । ସେଲେନିୟମ୍ ପ୍ରତିଜାରକ ବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ୍ ଭାବରେ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ତାହାଛଡ଼ା ରେଡ଼୍ ମିଟ୍‌ରେ ଥାଏ

'କଞ୍ଜୁଗେଟେଡ୍ ଲିନୋଲେଇକ୍ ଏସିଡ୍' ନାମକ ଏକଜାତୀୟ ସ୍ନେହସାର । ସେଲେନିୟମ୍ ଓ କଞ୍ଜୁଗେଟେଡ୍ ଲିନୋଲେଇକ୍ ଏସିଡ୍' କର୍କଟ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼େଇ କରିବାରେ ବେଶ୍ ପାରଙ୍ଗମ । ବରଂ ଏହା କହିବା ହୁଏତ ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ଯେ 'ରେଡ୍ ମିଟ୍' କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ କି ନା, ତାହା ଆମେ ନିଃସନ୍ଦେହ ଭାବରେ ଜାଣିନାହୁଁ । ବୃଥାଟାରେ ରେଡ୍ମି ମିଟ୍ ଖାଇବାକୁ ଦାୟୀ ନକରି ଆମେ କଅଣ କଅଣ ଖାଉନେ, ତା'ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରିବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ । ଆମ୍ଭେମାନେ ଏବେ ପରିଶ୍ରମକାତର । ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା କି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ବିମୁଖ । ତାହାଛଡ଼ା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ନ ଖାଇବା ହିଁ କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକୁ ସୁଗମ କରିଚାଲିଛି ।''

ଡାକ୍ତର ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ ଓ ମେରୀ ୟଙ୍ଗ୍ଙ୍କର ବିବାଦ ତୁଟିନାହିଁ । ତେବେ ଡାକ୍ତର ଉଇଲ୍ଲେଟ୍ ନିଜ ସ୍ୱରକୁ ଟିକିଏ ନରମ କରିଦେଲେଣି । ସେ କହୁଛନ୍ତି, ''ତୁମ ଖାଦ୍ୟରୁ 'ରେଡ୍ ମିଟ୍'କୁ ପୂରାପୂରି ନିର୍ବାସିତ କରିଦେବା ପାଇଁ ମୁଁ କହୁନାହିଁ । ବରଂ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ମାତ୍ର ଦୁଇଥର ତୁମେ ରେଡ୍ ମିଟ୍ ଖାଇପାରିବ ।''

ମେରୀୟଙ୍ଗ୍ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନୁହଁନ୍ତି । ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ହେଲା, ''ତୁମେ ଦିନକୁ ଦୁଇ ତିନିଥର 'ରେଡ୍ ମିଟ୍' ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।''

'ରେଡ୍ ମିଟ୍'କୁ ନେଇ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କର ବିବାଦ ଆମ ଖାଉଟିମାନଙ୍କୁ ବୃଥାରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଭିତରକୁ ଠେଲିଦେଉନି ? 'ରେଡ୍ ମିଟ୍'କୁ ଅପରାଧମୁକ୍ତ କରିବାରେ ଆମର ଅବା କି ଭୂମିକା ଅଛି ? ତେବେ 'ଗୋଳିଆ ପାଣିରେ ଗୋଡ଼ ନ ପୂରେଇବା' ନ୍ୟାୟରେ ଆମେ ରେଡ୍ ମିଟ୍ ନ ଖାଇଲେ ତ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ !

●

ଚା ଓ କଫିର ସୁଗୁଣ ଏବଂ ଦୁର୍ଗୁଣ

ପ୍ର — ଚା' ଓ କଫି ଆମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ କି ?

ଉ — ଚା' ଓ କଫିର ପ୍ରଶଂସକ ବେଶୀ ନା ବେଶୀ ନିନ୍ଦୁକଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ? ଏହି ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସହଜ ନହେଲେ ମଧ୍ୟ ଚା' କଫିର ଆଦର ଯେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଚାଲିଛି, ଏହା ନିଃସନ୍ଦେହ । ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚହଜାର ବର୍ଷ ତଳେ ଚୀନ୍ ଦେଶରେ ଚା' ଏକ ଔଷଧୀୟ ଟନିକ୍ ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା ଓ ଷଷ୍ଠ ଶତାବ୍ଦୀ ବେଳକୁ ପାନୀୟ ଭାବରେ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଉଠିଲା ସେ । ଉନବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରଥମାର୍ଦ୍ଧରେ ଇଂରେଜମାନେ ଆମ ଦେଶରେ ଚା' ଚାଷର ପ୍ରଚଳନ କଲେ । ଏବେ ଚା' ଉତ୍ପାଦନକାରୀ ରାଷ୍ଟ୍ର ଭାବରେ ବିଶ୍ୱରେ ଭାରତର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମ ।

ଚା'ର ସ୍ୱାଦ, ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୁଗନ୍ଧ ଓ ଶରୀର ତଥା ମନକୁ ସତେଜ କରିବାର ଗୁଣ ଯୋଗୁ ବହୁ ପରିବାରରେ ସେ ଗାଦିମାଡ଼ି ବସିଛି ଏବଂ ନିଜର ଗ୍ରାହକ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼େଇ ବଢ଼େଇ ଚାଲିଛି ।

ଚା' ଓ କଫିରେ ଥାଏ କାଫିନ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଏହି କାଫିନ୍ ପ୍ରତି ଅନୁକୂଳ ଓ ପ୍ରତିକୂଳ ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । ଏହି ଉପାଦାନଟି ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଉଜ୍ଜୀବିତ କରି ମନକୁ ସତେଜ ରଖେ ଓ କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଫୂର୍ତ୍ତି ଲାଗିବାର ଅନୁଭୂତି ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଚା'-କଫିଖୋରମାନେ ବାରମ୍ବାର ଚା'-କଫି ପିଇଥାନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ କାଫିନ୍ ମଧ୍ୟ ଏକ ଖଳନାୟକ । ଏହା ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଅମ୍ଳ କ୍ଷରଣ ବୃଦ୍ଧି କରି ଅସ୍ୱସ୍ତି ଜାତ କରାଏ; ବିଶେଷ କରି ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘାଆ ବା ପେପ୍‌ଟିକ୍ ଅଲ୍‌ସର ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ କାଫିନ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା ଶରୀରରେ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରି ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ହୃଦ୍ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ

ପାଇଁ କାଫିନ୍ ହିତକର ନୁହେଁ । ଅଗ୍ନ୍ୟାଶୟ ଉପରେ କ୍ରିୟା କରି ଏହା ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା, ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀ ଓ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ କାଫିନ୍ ଅନୁପଯୋଗୀ । ଚା'ରୁ ଯେତିକି କାଫିନ୍ ମିଳେ, ତା'ର ତିନିଗୁଣ କାଫିନ୍ ମିଳେ କଫିରୁ ।

ଚା'ରୁ ମିଳେ ଟାନିନ୍ ନାମକ ଉପାଦନ । ଟାନିନ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ଚା' କଷା ଲାଗେ । ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଥିବା ଲୌହ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ଅନ୍ତନଳୀରୁ ଶୋଷଣକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ ଟାନିନ୍ । ଏହି କାରଣରୁ ଭୋଜନ କରିବାର ଅବ୍ୟବହିତ ପୂର୍ବରୁ କିମ୍ବା ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଚା' ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।

ଏବେ ଚା'କୁ ନେଇ ଅନ୍ୟ ଏକ ସମସ୍ୟା ମୁଣ୍ଡ ଟେକିଛି । ଚା' ଗଛରେ ପୋକ ନ ଲାଗିବା ପାଇଁ ଚା' ବୁଦାରେ ସ୍ପ୍ରେ' କରାଯାଉଛି କୀଟନାଶକ ଔଷଧ । ଏହା ଚା' ପତ୍ର ଉପରେ ଲାଖିରହୁଛି । ଚା' କଲାବେଳେ ଚା' ପତ୍ର କି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇନେବାର ତ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେନି; ତେଣୁ ଯେତେ ବେଶୀ କପ୍ ଚା' ପିଇଲେ ସେତେ ବେଶୀ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ।

ବିଶେଷ କରି କାଫିନ୍ ଯୋଗୁ ଚା'ର ବଦନାମ ରଟୁଥିବାବେଳେ ଚା'ର ଯେ ସୁଗୁଣ ନାହିଁ, ତାହା ନୁହେଁ । ବରଂ ଦୁର୍ଗୁଣ ତୁଳନାରେ ଚା'ର ସୁଗୁଣ ତାଲିକା ବେଶୀ ଲମ୍ବା । ଚା'ରୁ ମିଳେ ଭିଟାମିନ୍ A, B, C, E ଓ K । ଦିନକୁ ଅନ୍ତତଃ ପାଞ୍ଚକପ୍ ଚା' ପିଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଭିଟାମିନ୍ K ମିଳିଯାଏ । ଚା'ରୁ ମିଳୁଥିବା 'ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଦାନ୍ତ ଓ ହାଡ଼କୁ ଶକ୍ତ ରଖେ । ଚା' ମଧ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ କିଛି ପରିମାଣର ଲୌହ, ତମ୍ବା, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍ ଓ ଜିଙ୍କ୍ ବା ଦସ୍ତା ।

ଚା'ରେ ଥାଏ ପଲିଫିନଲ୍‌ସ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ । ଜୀବାଣୁ-ବିରୋଧୀ ଭାବରେ ପଲିଫିନଲ୍‌ସ୍ ବେଶ୍ ଜଣାଶୁଣା । ବିଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷାନିରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କର ବଂଶବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଧ୍ୱଂସ କରିଦେବାରେ ଏହା ବେଶ୍ ସକ୍ରିୟ । ଏହି କାରଣରୁ ଗ୍ରୀନ୍ ଚା' ପତ୍ରରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାନୀୟକୁ ଆମାଶୟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ପାଟି ଓ ତଣ୍ଟିରେ ଘାଆ ହେଲେ ଚା' ପାଣିରେ କୁଳି କରିବା ଓ ଗଳା ଧୋଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଚା' ପିଇସାରିବା ପରେ ସେଥିରୁ ପଲିଫିନଲସ୍ ନିର୍ଗତ ହୁଏ ଓ ତାହା ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ମାରି ଆମାଶୟ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । କେତେକ ପରଜୀବୀ

ସଂକ୍ରମଣକୁ ଉପଶମ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଚା'ର ନିର୍ଯାସ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଗବେଷକମାନଙ୍କର ମତ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଚା'ରୁ ମିଳୁଥିବା ପଲିଫିନ୍‌ଲ୍‌ସ୍ ରକ୍ତନଳୀଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାଚୀରକୁ ସୁଦୃଢ଼ ରଖେ ଓ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଦରକାରୀ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ତ ବାହାରକୁ ଯିବାରେ ବାଧା ଜାତ କରେ । ତାହାଛଡ଼ା ଭିଟାମିନ୍-C ସହ ମିଶି ଏହା ପ୍ରଦାହ-ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବ୍ୟାହତ କରିଥାଏ ମଧ୍ୟ ।

ଚା'ରୁ ମଧ୍ୟ ମିଳେ 'ଫ୍ଲାଭୋନଏଡ୍‌ସ୍' । ପଲିଫିନଲ୍ ଓ ଫ୍ଲାଭୋନଏଡ୍‌ସ୍ ପ୍ରତିଜାରକ ବା ଆଣ୍ଟିଅକ୍‌ସିଡାଣ୍ଟ ଭାବରେ ବେଶ୍ ଫଳପ୍ରଦ । ଚା'ରେ ଥିବା 'କୁଏର୍‌ସେଟିନ୍' ନାମକ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ । ଏହି ପ୍ରତିଜାରକଗୁଡ଼ିକ 'ଫ୍ରି-ରେଡ଼ିକାଲ୍‌ସ୍' ବା ମୁକ୍ତମୂଳକଗୁଡ଼ିକୁ ଅକାମୀ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ରକ୍ତନଳୀରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ଡାଇବେଟିସ୍, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ, ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ଇତ୍ୟାଦି ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା କିଛି ଅଂଶରେ ହ୍ରାସ ପାଏ । ଏପରିକି କର୍କଟ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ପ୍ରକ୍ରିୟା ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାହତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚା' ପିଇଲେ ରକ୍ତରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ଓ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଉଥିବାରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ରକ୍ତନଳୀ ରୋଗ ଉପଶମରେ ଚା' ବେଶ୍ ସହାୟକ । କାଫିନ୍ ଯୋଗୁ ରକ୍ତରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସେରାଇଡ୍ ଓ କୋଲିଷ୍ଟିରଲ୍‌ର ପରିମାଣ ବଢୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ପଲିଫିନଲ୍‌ର ଉପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ତାହା କୌଣସି କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇ ପାରେନାହିଁ ।

ସେ ଯାହାହେଉ, ପାରମ୍ପରିକ ଚା' ତୁଳନାରେ ଗ୍ରୀନ୍ ଚା' ହିଁ ବେଶୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପଯୋଗୀ । ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ପାରମ୍ପରିକ କଳା ଚା' ପିଇଥାଉ । ଚୀନ୍‌ରେ ହିଁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଗ୍ରୀନ୍ ଚା' ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ ।

ତେବେ ରାସାୟନିକ ଉପାୟରେ କଫି ଫଳ ଓ ଚା' ପତ୍ରରୁ କାଫିନ୍ ବାହାର କରିସାରି ସେହି କାଫିନ୍ ବିହୀନ କଫି ଓ ଚା' ପାନ କଲେ କାଫିନ୍‌ସୃଷ୍ଟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିବ ନାହିଁ ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଚା' ଓ କଫି ବିବାଦମୁକ୍ତ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଚା' ଓ କଫି ନ ପିଇଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହେବାର କୌଣସି ଆଶଙ୍କା ନାହିଁ ।

●

ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍

ଥୋମାସ୍ ଏଡ଼ିସନ୍ କହିଥିଲେ ଯେ ଭଳିକି ଭଳି ମହକ ଦେଉଥିବା ଭଳିକି ଭଳି ରଙ୍ଗର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆଦୌ ହିତକର ନୁହେଁ । କାରଣ ସେହିସବୁ ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରୁ ଆମକୁ ଜଳଜଳ କରି ଚାହିଁ ରହିଥାନ୍ତି ମେଦବହୁଳତା ବା 'ଓବେସିଟି', ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ୍ ଓ କର୍କଟ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଇବା ଯାହା, ଜାଣିଶୁଣି ବିଷ ଖାଇବା ସେଇଆ । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ ଆମ ପୁଅ ଝିଅମାନେ ଏବେ ଏହି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟକୁ ଆପଣାର କରିନେବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳେଇଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଶ୍ନ : 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' କହିଲେ କଅଣ ବୁଝାଯାଏ ?

ଉ : ଅଳ୍ପ କିଛି ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ଆମେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍'ର ନାଁ ବି ଶୁଣିନଥିଲୁ । ଏବେ ସହରର ଗଳିକନ୍ଦି ଓ ଗାଆଁର ହାଟ ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲାଣି 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଯୋଗାଇ ଦେଉଥିବା ଦୋକାନ । ଏପରିକି ଠେଲାଗାଡ଼ି ସାହାଯ୍ୟରେ ବି ଏହା ଆମ ଘର ଦୁଆର ମୁହଁରେ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି । ହେଲେ, 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' କହିଲେ କଅଣ ?

ଚଟାପଟ୍ ତିଆରି କରି ଚଟାପଟ୍ ପରିବେଷଣ କରାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ବୁଝାଯାଉଛି 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' । 'ଫାଷ୍ଟ' ଓ 'ଫୁଡ୍' ଉଭୟ ହେଉଛନ୍ତି ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ । 'ଫାଷ୍ଟ'ର ଅର୍ଥ ଚଞ୍ଚଳ, ତୁରନ୍ତ, କ୍ଷିପ୍ର ଇତ୍ୟାଦି ଓ 'ଫୁଡ୍'ର ଅର୍ଥ ଖାଦ୍ୟ । ତେଣୁ ଚଞ୍ଚଳ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ପରିବେଷଣ କରାଯାଇପାରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ନାଆଁରେ ପରିଚିତ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚିପ୍‌ସ୍, ଚକୋଲେଟ୍, ଅଟା, ଘିଅ ଓ ପାଣି ଦଳାରୁ ତିଆରି କେକ୍ ବା ପେଷ୍ଟ୍ରି, ମାଂସ, ଫଳ ବା ମୋର୍‌ବା ପ୍ରଭୃତି ପୂରଦିଆ ପିଠା ବା ପେଷ୍ଟି, ପୂରଦିଆ ଛଣାଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାଟି, ମାଛ, ମାଂସର ଚପ୍, ମୁସ୍‌ମୁସିଆ ଲାଗୁଥିବା କ୍ରିସ୍ପ, ଚାଟ ଇତ୍ୟାଦି କେତେ ନା କେତେ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଶୀତଳ ପାନୀୟ ନୁଡ୍‌ଲସ୍ ଓ ଚାଓମିନ୍ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ସାମିଲ୍ ।

ଆପଣ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଦୋକାନ ଆଗରେ ଠିଆ ହୋଇ ମନପସନ୍ଦିଆ ଖାଦ୍ୟପାଇଁ ବରାଦ ଦେଲେ, ଖାଦ୍ୟର ନାଁ ଶୁଣିବା ମାତ୍ରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ପହଞ୍ଚିଯାଉଛି ଖାଦ୍ୟର ପ୍ଲେଟ୍ । ମନକୁ ପାଇଲେ ଓ ଜିଭକୁ ଖୁସି କରିଦେଲେ ଆପଣ ହୁଏତ 'ଆଉ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ୍' ଦିଅ ବୋଲି କହିବା ପାଇଁ କୁଣ୍ଠିତ ହେଉନାହାନ୍ତି । ସେତକ ଖାଇସାରିବା ପରେ ଆପଣ ଜଳ ପିଇବାର ନାଁ ଧରୁନାହାନ୍ତି । ଢକଢକ କରି ପିଇଯାଉଛନ୍ତି ଶୀତଳ ପାନୀୟ ବା କୋଲ୍ଡ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍ ।

କିନ୍ତୁ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠୁଛି ଯେ ଆପଣମାନେ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ପଛରେ ବାଇଆ ଭଳି ଧାଇଁଛନ୍ତି କାହିଁକି ? ଏହା ପଛରେ ରହିଛି କେତୋଟି ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ କାରଣ । କାରଣ ହେଲା ଯେ ଏ' ପ୍ରକାରର କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ ରୋଷେଇ କରିବାର ଦରକାର ପଡ଼େନାହିଁ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ରୋଷେଇ ପ୍ରଣାଳୀ ବେଶ୍ ସହଜ । ତାହାଛଡ଼ା ଆପଣମାନେ ତ ଏବେ ସମୟକୁ ପଛରେ ପକେଇ ନିଜେ ଆଗେଇ ଯିବେ ବୋଲି ତତ୍ପର । ତେଣୁ, ଠିଆ ଠିଆ ଭୋଜନ କରି ହେଉଥିବା କିଛି ସୁଆଦିଆ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଗଲେ, ତା'କୁ ଚଟାପଟ୍ ଗିଳି ପକେଇଲେ କାମ ସରିଲା । ଏହି କାରଣରୁ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍'କୁ 'ଠିଆ ଜଳଖିଆ' ବା 'ଠିଆ ଠିଆ ଖିଆ' ବୋଲି କହିଲେ ବି କିଛି ଭୁଲ୍ ହେବନାହିଁ । କେତେକ ସ୍ଥାନରେ ଏହାକୁ 'ଠିଆ ଜଳଖିଆ' ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ ମଧ୍ୟ । ଯେଉଁମାନେ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍'ର ଦାସ, ସେମାନଙ୍କର ଯୁକ୍ତି ଯେ ଏହା ସ୍ୱଳ୍ପ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଥିବାରୁ, ସମୟ ମିଳୁ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ବେଶ୍ ସୁବିଧାଜନକ । ଏହି କାରଣରୁ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍'କୁ 'କନ୍‌ଭେନିଏନ୍‌ସ୍' ଫୁଡ୍ ବା 'ଉପଯୋଗିତା ଥିବା ଖାଦ୍ୟ' ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି । ସେଥିରେ ଯେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ, ଏହା ସେମାନଙ୍କ ମନକୁ ଛୁଇଁପାରୁନି ।

ଲୋକଙ୍କୁ ଏହା ଏତେ ସୁବିଧାଜନକ ବୋଧ ହେଉଛି ଯେ ସାରା ପୃଥିବୀରେ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏକ ଶିଳ୍ପର ମାନ୍ୟତା ହାସଲ କରି ପକେଇଲାଣି । ଆପଣମାନେ କେହି କେହି ମାକ୍‌ଡୋନାଲ୍‌ଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂସ୍ଥାର ନାଁ ହୁଏତ ଶୁଣିଥିବେ । ଏହି ସଂସ୍ଥା ଆମ ଦେଶରେ ବି ଆସ୍ଥାନ ଜମେଇଲାଣି । 'ହାମ୍‌ବର୍ଜର୍' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଏହାର ନାଁ ଡାକ୍ । ହାମ୍‌ବର୍ଜର୍ ହେଉଛି କିମା ଗୋମାଂସର ଏକ ଚେପ୍‌ଟା ଗୋଲାକାର କଟ୍‌ଲେଟ୍ ପରି ଭଜା ପିଠା । ଏହାକୁ ସାଧାରଣତଃ ପାଉଁରୁଟି ଭିତରେ ରଖି ଖିଆଯାଏ । ମାକ୍‌ଡ଼ୋନାଲ୍‌ଡ୍ କମ୍ପାନୀ ପ୍ରତି ମିନିଟ୍‌ରେ ପାଖାପାଖି ତେର ହଜାର ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଏହା

ଯୋଗାଇଚାଲିଛି । ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଦଶକୋଟି ଲୋକ ଏହାର ଗ୍ରାହକ । ଏଥିରେ ବିସ୍ମିତ ହେବାର ବି କିଛି ନାହିଁ । ଶସ୍ତା ଓ ସୁବିଧାରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ କିଏ ଅବା ଆଦର ନ କରିବ ? ପୁଣି ସବୁ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ରୁଚିକୁ ଚାହିଁ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଏପରିକି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରାଇବା ଭଳି 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କମ୍ପାନୀମାନେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳେଇଛନ୍ତି । ଆମେରିକାରେ ୧୬ରୁ ୧୮ ବୟସ୍କ କିଶୋର କିଶୋରୀମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଜଣ ସପ୍ତାହକୁ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ହେଲେ ବି ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇଥାନ୍ତି । ଖାଲି ସେତିକି ନୁହେଁ, ତା'କୁ କିଣିନେଇ ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ସ୍ୱାଦ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । କିଛି ନହେଲେ ବି ସେଦିନ ରୋଷେଇବାସରୁ ତ ମୁକ୍ତି ମିଳିଯାଉଛି ।

ପ୍ରଶ୍ନ : ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇଲେ କ୍ଷତି କଅଣ ?

ଉ : ଆପଣ ହୁଏତ ଭାବୁଥିବେ ଯେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଖାଇ ଚାଲିଲେ ଡାକ୍ତରମାନେ ଏତେ ଆପତ୍ତି ଉଠାଉଛନ୍ତି କାହିଁକି ? ଏହାର କାରଣ ହେଲା ଯେ ଏ'ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ କେତେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗକୁ ନିଜ ସାଙ୍ଗରେ ଡାକି ଆଣିଥାଏ । ତା'ପରେ ସେହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ମଞ୍ଜିକୁ ଆପଣଙ୍କ ଦେହ ଭିତରେ ପୋତି ଚାଲେ । କିଛି ବର୍ଷ ପରେ ସେହି ରୋଗମାନ ମୁଣ୍ଡଟେକି ଆପଣଙ୍କୁ ରୋଗିଣା କରିପକାନ୍ତି । ରୋଗ ଜଣାପଡ଼ିବା ବେଳକୁ ନେଡ଼ିଗୁଡ଼ କହୁଣିକୁ ବୋହି ସାରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏବେ କୁହାଯାଉଛି ଯେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କିଲ୍‌ସ୍ ଫାଷ୍ଟ' – ଅର୍ଥାତ୍ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଇ ଚାଲିଲେ ମୃତ୍ୟୁ ପହଞ୍ଚିଯିବାରେ ଡେରି ଲାଗିବନି । ଆପଣ ତ ନିଜେ ଅଙ୍ଗେ ନିଭେଇଥିବେ ଯେ ଗ୍ରାହକକୁ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ର ପ୍ଲେଟ୍ ଧରେଇ ଦେବା ବେଳେ ପ୍ରତିଥର ଦୋକାନୀ ତା'କୁ ପୁଣି ଥରେ ଗରମ କରିଥାଏ । ଥରେ ରନ୍ଧା ହୋଇସାରିବା ପରେ ସେହି ଖାଦ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ତାତିକୁ ସହିପାରିବ ତ ? ବାରମ୍ବାର ଗରମ କଲେ ସେହି ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ କ'ଣ ଆଉ ଅକ୍ଷତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରିବେ ? ସେଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବେନି ?

ତାହାଛଡ଼ା ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍'ରେ ଥାଏ ହୁଏତ ବେଶୀ ଚିନି କି ବେଶୀ ଲୁଣ କିମ୍ବା ବେଶୀ ତେଲ କି ଘିଅ । ବିଶେଷ କରି ଦେହର ବେଶୀ କ୍ଷତି କରୁଥିବା 'ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍' ବା ସଂତୃପ୍ତ ସ୍ନେହସାରର ମାତ୍ରା ସେଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରହିଥାଏ । ଫଳ କି ପରିବାପତ୍ରର ନାମଗନ୍ଧ ନଥାଏ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍'ରେ । ଫଳ ଓ ପରିବାପତ୍ର ନଥିବାରୁ ସେଥିରୁ ତନ୍ତୁ ବା 'ଫାଇବର୍' ଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ମିଳିପାରେନି ।

ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଉପାଦାନ ଶରୀରକୁ ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ତେଣୁ ତନ୍ତୁ ନ ଖାଇଲେ ସେହିସବୁ ରୋଗ ଜାତ ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । କହିବାକୁ ଗଲେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଆମ ଦେହରେ ଖୁନ୍ଦି ଚାଲିଛି କାଲୋରୀ ।

ଅଧିକାଂଶ ଧରଣର ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ରେ ପଡ଼ିଥାଏ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରଙ୍ଗ । ନାକକୁ ତୋଷିବା ପ୍ରକାରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୁଗନ୍ଧ ଉପାଦାନ ମଧ୍ୟ ସେଥିରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ମିଶା ଯାଇଥାଏ ଅନ୍ୟ ବହୁ କିସମର ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଯେ କି' ଧରଣର ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, ତାହା କହିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏପରିକି କର୍କଟରୋଗ ଜାତ ହେବାର ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ।

'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଗୁଡ଼ିକ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ଶିରୀ ଦେଖିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ତଡ଼ିବାରେ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌କୁ ତର ସହୁନି । ଏହାର ପରିଣାମରେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍'ରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'A', ଭିଟାମିନ୍ 'B କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ', ଭିଟାମିନ୍ 'C', ଭିଟାମିନ୍ 'E' ଇତ୍ୟାଦି ମିଳିପାରୁନି । ମିଳିପାରୁନି ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଭିଟାମିନ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିବା ନାନାଜାତିର ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ଉପାଦାନ । ଆମପାଇଁ ଅତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ଓ ଦେହପାଇଁ ଅତି ଉପକାରୀ ହୋଇଥିବା ସ୍ୱଳ୍ପମାତ୍ରିକ ଧାତୁସାର ବା ଟ୍ରେସ୍ ଏଲିମେଣ୍ଟର ମଧ୍ୟ ବଡ଼ ଅଭାବ ଏଥିରେ । ତେଣୁ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଖାଇବା ଯାହା, ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ଅସୁସ୍ଥତା କିଣିବା ସେଇଆ ।

'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ସାଙ୍ଗକୁ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ନାଁଟି ବି ଆପଣଙ୍କ କାନରେ ହୁଏତ ପଡ଼ିଥିବ । 'ଜଙ୍କ୍' ଏକ ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ । ଏହାର ଅର୍ଥ ନଗଣ୍ୟ, ତୁଚ୍ଛ, ଆବର୍ଜନା, ବା ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଭଳି ଜିନିଷ । ବାସ୍ତବରେ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ଏହି ଅର୍ଥର ସାର୍ଥକତା ପୂରଣ କରିଛି । ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍ ହେଲା ରଦ୍ଦି ଖାଦ୍ୟ । ଜଙ୍କ୍ ଲାଗିବାକୁ କଳଙ୍କି ଲାଗିବା ବୋଲି ଆମେ ବୁଝୁ । କହିବାକୁ ଗଲେ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ହେଉଛି କଳଙ୍କିଲଗା ଖାଦ୍ୟ ବା କଳଙ୍କିତ ଖାଦ୍ୟ ! ଖାଦ୍ୟରେ ତ କଳଙ୍କି ଲାଗେନାହିଁ; କିନ୍ତୁ ଏ'ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ କଳଙ୍କଲଗା ଲୁହାଭଳି ଅକାମୀ । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ବିଚାର କଲେ 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍' ଓ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ଗୋଟିଏ ଲାଉର ମଞ୍ଜି ।

ଆମ ଦେଶରେ ଡାଇବେଟିସ୍ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ତିନିଶହ ଲକ୍ଷରୁ ଟପିଗଲାଣି । ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ ବୟସ ୨୦ରୁ ୪୦ ବର୍ଷ ଭିତରେ । ୨୦୨୦ ମସିହାବେଳକୁ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ ଥିବେ ଭାରତରେ । ଏବେ କିଶୋରକିଶୋରୀମାନେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡୁଥିବାର ଦେଖି ଡାକ୍ତରମାନେ

ମୁଣ୍ଡରେ ହାତଦେଇ ବସିଲେଣି । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ବି ସେମାନଙ୍କ ପିଛା ଧରିଛି । କିଛିବର୍ଷ ତଳେ ସ୍କୁଲ୍‌ର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ଥିଲେ ବେଶ୍ ପତଳା । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାର ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପିଚା ଓ ପେଟରେ ଜମିଚାଲିଛି ଚର୍ବି । କର୍କଟ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ନିଜର କାୟା ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ତତ୍ପର ହୋଇ ଉଠିଲାଣି । କିଶୋରକିଶୋରୀଙ୍କ ମୁହଁରେ ବ୍ରଣ ଉଠିବା ମୂଳରେ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍'ର ଭୂମିକା ଅଛି ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ଏହି ପରିଣାମ ପାଇଁ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଓ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ମୁଣ୍ଡରେ ଦୋଷ ଲଦିବା ଅନ୍ୟାୟ ହେବନାହିଁ । ଟେଲିଭିଜନ୍ ଓ ବାଇକ୍ ଆମକୁ ଅଳସୁଆ କରି କରି ଚାଲିଛି । ଚାଷକାମ ଚୁଲିକୁ ଗଲାଣି । ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ, ପରିବା ତରକାରି, ସନ୍ତୁଳା ଭଳି ପାରମ୍ପରିକ ଭୋଜନ ମରିମରି ଆସୁଛି, ପଲ୍ଲବି ଉଠୁଛି 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ଓ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' । ଡବା ଓ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ମିଳୁଥିବା ପୂର୍ବପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମେ ଏବେ ପେଟ ଭରୁଛେ । ଏବେ କେହି କେହି ଦାବି କଲେଣି ଯେ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ମଧ୍ୟ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଭଳି ଆସକ୍ତି ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ତେଣୁ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ଓ 'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ଉପରେ ଅଧିକ ଟିକସ ବସେଇ ସେହି ଅର୍ଥକୁ ପୃଥୁଳକାୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟୟ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଆମେରିକା ସରକାର ବିଚାର କରୁଛନ୍ତି । ସ୍କୁଲ୍ ନିକଟରେ ମୃଦୁପାନୀୟ, କେକ୍, ମିଠା ଆଦି ବିକ୍ରୟକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନେଉଛନ୍ତି ।

ପ୍ରଖ୍ୟାତ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ ପତ୍ରିକା 'ଲାନ୍‌ସେଟ୍'ର ସମ୍ପାଦକ ନିଜ ସମ୍ପାଦକୀୟ ସ୍ତମ୍ଭରେ ମତ ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ କିଶୋର କିଶୋରୀ ତଥା ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍'ର ବିଜ୍ଞାପନକୁ ନିଷିଦ୍ଧ କରାଯାଉ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ମୂଲ୍ୟରେ ରିହାତି ଦିଆଯାଉ ।

'ଫାଷ୍ଟ୍‌ଫୁଡ୍' ତଥା 'ଜଙ୍କ୍‌ଫୁଡ୍' ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଆଲୋଚନା କଲାବେଳେ ଡକ୍ଟର୍ ଲିଣ୍ଡରହାଲ୍‌ଙ୍କ ମନ୍ତବ୍ୟ ମନେପଡ଼େ । ଲିଣ୍ଡର୍‌ହାଲ୍ କହିଥିଲେ ଯେ ଆଧୁନିକ ଧନୀ ପରିବାରର ଲୋକେ ଯାହା ଯାହା ଖାଇଥାନ୍ତି, ତା'ର ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ କେବଳ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପୋଷିଥାଏ, ବାକି ଦୁଇ ତୃତୀୟାଂଶ ପୋଷିଥାଏ ଡାକ୍ତରମାନଙ୍କୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସତକଥା କହିନାହାନ୍ତି ଡକ୍ଟର୍ ଲିଣ୍ଡର୍‌ହାଲ୍ ?

●

ଡାଲି ଭାତ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି

ପ୍ର – ଆଗେ 'ଭୋଜି'ର ନାମ 'ଡାଲି ଭାତ' ଥିଲା । ଏବେ ମାଛ ମାଂସ ନହେଲେ ଭୋଜି କ'ଣ ? ଡାକ୍ତରମାନେ କହିଲେଣି ଡାଲି ଭାତ ଘାଣ୍ଟ-ତିଅଣରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଭାବ ପୂରଣ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଡାଲି-ଭାତ ଓ ଘାଣ୍ଟ ପାଇଁ ଯାହା ଦରକାର ତାହା ମହାର୍ଘ, ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ବା ଦୂଷିତ ହେବାକୁ ବସିଲାଣି । ତେବେ ଡାଲି-ଭାତ-ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେତେଦୂର ହିତକର ?

ଉ – – ଇରେ ରବି ?

– କ'ଣ କି ଆଈ ?

– ତୁ ଆଜି ଇସ୍କୁଲକୁ ଗଲାବେଳକୁ ମୋତେ ଟିକେ ଡାକିବୁ ତ !

– କାଇଁ, କ'ଣ ହେଲା କି ? ରବି ପଚାରିଲା ।

– ତୁ ଘରେ ଦୁଷ୍ଟ ହେଉଚୁ ବୋଲି ତୋ ସାର୍‌ଙ୍କୁ କହିବାକୁ ଯିବି ପରା ! ଆଈ ଓଠ ଚିପି ହସ ଲୁଚେଇ କହିଲେ ।

– ମୁଁ ତ ଏବେ ଆଉ ଦୁଷ୍ଟାମି କରୁନି ଆଈ ! ଆଜି ତ ସବୁ ପଢ଼ା ସାରି ଦେଇଛି ।

– ନାଇଁରେ, ରବି, ତୋତେ ଥଟ୍ଟାରେ ସେମିତି କହି ଦେଲିନା ! ତୁ' ତ ମୋର ସୁନା ନାତିଟା ।

– ଆଉ ତା'ହେଲେ ଇସ୍କୁଲକୁ ଯିବ କାହିଁକି ?

– ତୋ ସାର୍‌ଙ୍କୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆସିବି । ସେ କାଲି ଇସ୍କୁଲ୍ ସାରି ଆମ ଘରକୁ ଖାଇବାକୁ ଆସିବେ । – ଆଈ କହିଲେ ।

ଆଈଙ୍କ କଥା ଶୁଣି ରବିର ମନଟା ଖୁସି ହୋଇଗଲା । ସଅଳ ସଅଳ ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ବାହାରି ପଡ଼ିଲା ସେଦିନ । ଆଈ ନାତି ଦୁଇଜଣଯାକ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିଲା ବେଳକୁ

ପୀତବାସ ସାର୍ ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ଆସି ସାରିଥାନ୍ତି । ପୀତବାସ ସାର୍ ଆଈଙ୍କୁ ନମସ୍କାର କଲେ ଆଉ ପଚାରିଲେ, ''କ'ଣ ମାଉସୀ, ଆଜି ଆମ ଆଡ଼େ କାହିଁକି ?''

ଆଈ କହିଲେ– ''ଏ ପୁଅ । ତମେ କାଲି ଇସ୍କୁଲ ସାରି ଆମ ଘରକୁ ଖାଇବାକୁ ଯିବ । କାଲି ପରା ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ! ସେଇଥିପାଇଁ କହିବାକୁ ଆସିଲି । କ'ଣ ଯିବଟି ?''

ପୀତବାସ ସାର୍ ହସି ପକାଇ କହିଲେ, ''ଯିବିନି କେମିତି ମାଉସୀ ? ତମ କଥା ପୁଣି ରଖିବିନି କେମିତି ? ତମ ଘର ଘାଣ୍ଟ କିନ୍ତୁ ମୋତେ ଭାରି ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ ।''

–ହଉ ପୁଅ, ମୁଁ ଯାଉଛି । କ'ଣ, କାଲି କଥା ମନେ ରହିବଟି ? ରବି ଗଲାବେଳେ ତୁମକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇଯିବ ।

–ହଁ ମାଉସୀ, ମୁଁ ନିଶ୍ଚୟ ଯିବି । ପୀତବାସ ସାର୍ ଆଈଙ୍କୁ ବଳେଇ ଦେବାକୁ ସ୍କୁଲ୍ ଫାଟକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଆସିଲେ ।

ତା' ପରଦିନ ସକାଳ । ରବିର ଗୋଡ଼ ଆନନ୍ଦରେ ତଳେ ଲାଗୁ ନଥାଏ । ''ପୀତବାସ ସାର୍ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଖାଇବାକୁ ଆସିବେ ।'' ଏଇ କଥା ମନେ ପଡ଼ିବାରେ ତା'ର ଖୁସି ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଉଥାଏ । ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଡାକି ସେକଥା କହି ସାରିଥାଏ ଆଗରୁ । ବାରଟା ବେଳକୁ ସ୍କୁଲ୍ ଛୁଟି ହେଲା । ରବିକୁ ସାଙ୍ଗରେ ଧରି ପୀତବାସ ସାର୍ ରବି ଘରକୁ ଆସିଲେ ।

ରବି ସାର୍‌ଙ୍କୁ ଗୋଡ଼ ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ପାଣି ଢାଳେ ଆଣି ଦେଲା । ପୋଛାପୋଛି ହେବା ପାଇଁ ତଉଲିଆ ବଢ଼ାଇ ଦେଲା । ସାର୍ ଖାଇ ବସିବା ନିମନ୍ତେ ଆସନ ବିଛେଇ ଦେଲା । ସାର୍ ବସିଲା ପରେ ପାଖରେ ଆସି ଆଈ ବସିପଡ଼ିଲେ ।

ରବିର ମା' ଅଧା ଓଢ଼ଣୀ ଟାଣି କଅଁଳିଆ କଦଳୀ ପତ୍ରଟିଏ ଆଣି ସାର୍‌ଙ୍କ ଆଗରେ ପକେଇ ସେଥିରେ ପାଣି ଛିଞ୍ଚିଦେଲେ । ପାଣି ଗିଲାସେ ଥୋଇଦେଲେ । କଦଳୀ ପତ୍ରର କଡ଼ରେ ଟିକିଏ ଲୁଣ ଓ ଗୋଟିଏ କଞ୍ଚାଲଙ୍କା ରଖିଲେ । ପୀତବାସ ସାର୍‌ଙ୍କ ମୁହଁରେ ହସ କୁରୁଳି ଉଠିଲା ।

ସେ କହିଲେ – ''ବୁଝିଲ ମାଉସୀ ! କେତେମାସ ହେଲା କଦଳୀପତ୍ରରେ ଖାଇ ନଥିଲି । କଦଳୀପତ୍ରରେ ଖାଇଲେ ମୋତେ ଭାରି ଭଲ ଲାଗେ ।''

–ହଁରେ ପୁଅ । ଡାଲି, ଭାତ, ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଖାଇବ ତ କଦଳୀପତ୍ରରେ ଖାଇବ । ଏବେ ସିନା ଟ୍ରେ ବାହାରିଲା ଯେ, ସେଇ ହେଲା ଗିନା, ଥାଳି, ଥାଳିଆ ସବୁ ।

ଆମ ପିଲା ବେଳେ ଆମେ ଭୋଜିଭାତକୁ ଡାଲିଭାତ ବୋଲି କହୁଥିଲୁ । କଦଳୀପତ୍ରରେ ଭାତ ବଢ଼ା ହେବା ପରେ ଭାତରେ ମଳା କରିଦେଇ ଡାଲି ପାଇଁ ଜାଗା କରି ଦେଉଥିଲୁ । ଡାଲିପାଣି ବୋହି ଭାତକୁ ଓଦାକରି ଦେଉଥିଲା । ତେଣୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହେଉଥିଲା । ସେଥିପାଇଁ ଭାବିଲି, ଆଜି ତମକୁ ଆମ ସେଇ ପୁରୁଣାକାଳିଆ ଢଙ୍ଗରେ ଖାଇବାକୁ ଦେବି ।

ରବିର ମା' ପତର ଉପରେ ଭାତ ବାଢ଼ିଦେଲେ । ରୋଷେଇ ଘରକୁ ଯାଇ ଡାଲି ଆଣିଲା ବେଳକୁ ପୀତବାସ ସାର୍ ଭାତରେ ମଳାକରି ଡାଲି ରଖିବା ପାଇଁ ଜାଗା କରି ସାରିଥାନ୍ତି । ରବିର ମା' ମଳା ଭିତରେ ଡାଲି ଦେଇ ପତର କଡ଼ରେ ବାଢ଼ିଦେଲେ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ।

ପୀତବାସ ସାର୍ ଖାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଆଈ ଡାକ ଛାଡ଼ିଲେ– ''ରବି, ଏ ରବି ! ବୁଝିଲ ପୁଅ, ଆଜିକାଲିକା ପିଲା ଆଉ ହେଲେନି ।''

ରବି ଆସି ଆଈଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ଗଲା, ଆଉ ପଚାରିଲା– ''କଅଣ ହେଲା କି ଆଈ ?''

—ସାର୍‌ଙ୍କ ଖାଇବା ପାଖରେ ବସି ରହିବା କଥା, ଆଉ କେବେ ଶିଖିବୁ ? ତାଙ୍କର ଘରେ କ'ଣ ଖାଇବାକୁ ନାହିଁ ଯେ ସେ ଏଠି ଖାଇବାକୁ ଆସିଛନ୍ତି ? ଅତିଥିଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଇ ତାଙ୍କ ପାଖେ ପାଖେ ରହି ତାଙ୍କ ଖବର ବୁଝିବାଠାରୁ ବଳି ଧର୍ମ ଆଉ କ'ଣ ଅଛି ଏ ଦୁନିଆରେ ?

—ଏ ବୋହୂ, ଆଉ ଟିକେ ଘାଣ୍ଟ ଆଣ ତ ! ରବିର ମା' ପୁଣି ଆଣି ଘାଣ୍ଟ ଦେଲେ ପତରରେ । ଆଈ ପୀତବାସ ସାର୍‌ଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, ''ପୁଅ କହିଲ, ମୋ ବୋହୂ-ପଣିଆବେଳେ ତ ମାଂସ, କଳିଜା ବର୍ଷକୁ ଥରେଅଧେ ଘରକୁ ଆସୁଥିଲା କି ନାହିଁ ସନ୍ଦେହ । ରଜକୁ ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ବର୍ଷ ସାରା ମାଂସ ଦେଖିବାକୁ ବି ମିଳୁ ନଥିଲା । ଅଣ୍ଡା କଥା ନ କହିବା ଭଲ । ଅଣ୍ଡା ତ ଘରର ସୀମା ଭିତରେ ବି ପଶିବା ମନା ଥିଲା । ମଝିରେ ମଝିରେ ମାଛ, ଶୁଖୁଆର ଆଇଁଷ ଗନ୍ଧ ଟିକିଏ ଯାହା ପାଟିରେ ବାଜୁଥିଲା । ଏବେ ତ ତମେ କହୁଛ, ମାଛ ଖାଅ, ମାଂସ ଖାଅ, ଅଣ୍ଡା ଖାଅ, ସେଥିରେ ବହୁତ ସାର ଜିନିଷ ଅଛି । ଆରେ ପୁଅ କହିଲ, ଆମବେଳେ କ'ଣ ଆମେ ରୋଗିଣା ଥିଲୁ – ଆଉ ଏବେ ମାଂସ ଅଣ୍ଡା ଖାଇ ବାହା ଫୁଲେଇ ଚାଲୁଚ ?

—ନାଇଁ ମାଉସୀ, ତମେ ଯାହା କହିଲ ତାହା ପୂରାପୂରି ମିଛ ନୁହେଁ । ଯିଏ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଖାଇ ପାରିଲା ସେ ଖାଉ । ତାକୁ ସେ ସବୁ ମନା ନାହିଁ ।

—ହେ ପୁଅ ଟିକିଏ ରୁହ । ରବି ! ତୁ ଖାତା କଲମ ଆଣି ଏଇଠି ବସ । ସାର୍ ଯାହା ସବୁ କହିବେ, ଟିପି ପକା । ପଛରେ ବହୁତ କାମରେ ଆସିବ ।

ରବି ଖାତା କଲମ ନେଇ ଆସିଲା । ''ହଁ, କ'ଣ କଥା ହେଉଥିଲେ କି ପୁଅ ?''

—ଏଇ ମାଛ ମାଂସ କଥା ମାଉସୀ । ଯିଏ ମାଛ ମାଂସ କରି ଖାଇ ପାରିବ ଖାଉ । ଯିଏ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଛେନା ଆଦି କିଣି ପାରିବ ନାହିଁ, ତା'ର ଯେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇପଡ଼ିବ, ସେ କଥା ନୁହଁ । ଦେଖୁନ, ଯିଏ ଆଇଁଷ ଖାଏ ନାହିଁ, ସେ ମାଛ, ମାଂସ ଅଣ୍ଡା ଖାଉନି ବୋଲି ତା' ଦେହ କ'ଣ ଖରାପ ହୋଇପଡୁଛି ? ଆଉ କେତେକ ନିରାମିଷାଶୀ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନେ କ୍ଷୀର, ଦହି କି ଛେନା ବି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଭଲ ।

—ଏ' ବୋହୂ, ପୁଅଙ୍କୁ ଭାତ ଦେଇଯା ! ଆଈ ଡାକ ଛାଡ଼ିଲେ ।

—ରବିର ମା' ସାର୍‌ଙ୍କୁ ପତରରେ ଭାତ ଦେଇ ଆସିଲେ । ଭାତ ପଛେ ପଛେ ଡାଲି, ତା'ପରେ ପୁଣି ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଦେଲେ । ପୀତବାସ ସାର୍ 'ନାହିଁ' 'ନାହିଁ' କହିଲେ ମଧ୍ୟ ରବିର ମା'ତାଙ୍କ ମନା ଶୁଣିଲେ ନାହିଁ ।

ଆଈ ପଚାରିଲେ, ''ପୁଅ ସତ କହିବ ଏକା । କହିଲ, ଏଇ ଭାତ, ଡାଲି ଆଉ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଖାଇଲେ କ'ଣ ଆମ ଦେହ ଖାଦ୍ୟର ସବୁ ସାର ଅଂଶ ପାଇଯିବ ? ମୁଁ ତ ଭାବୁଚି – ହଁ, ଦେହ ସବୁଯାକ ସାରଅଂଶ ପାଇ ଯାଉଥିବ । ପୁଣି ମନଟା ବି ବେଳେ ବେଳେ ମାନୁନି । କାଳେ ସେ କଥା ହୋଇନଥିବ – ଏଇ ଚିନ୍ତା ମନକୁ ଆସି ଯାଉଚି । କ'ଣ ଟିକେ ଖୋଲିକରି ମତେ ବୁଝେଇ ଦେଲ !''

ପୀତବାସ ସାର୍ କହିଲେ, ''ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ କାହିଁକି କହିଲ ମାଉସୀ ।''

—ଏଇ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ତ ଖାଉଚୁ, ଆଉ କ'ଣ ? ଉତ୍ତର ଦେଲେ ଆଈ ।

—ହଁ ଯେ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଆମର ତିନିଟା ପ୍ରଧାନ କାମ କରେ । ଗୋଟିଏ କଥା ହେଲା, ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦିଏ । ଆମେ ହାଲୁକା କାମ କଲେ ଆମର କମ୍ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ଯିଏ ଭିଡ଼କାମ କରିବ, ତା'ର ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଦରକାର । ମାଟି ଖୋଳିବା, ହଳ କରିବା, ବୋଝ ବୋହିବା ଭଳି କାମ କଲେ ଦେହକୁ

ବେଶୀ ଜୋର୍ ଖଟାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଦେହ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବାରୁ ସେଭଳି କାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେବା କି କମ୍ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେବା ?

—ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେବା କଥା ।

—କିନ୍ତୁ କେମିତି ଯୋଗାଇବା ସେଇଆ ହିଁ ସମସ୍ୟା । ଭାତ, ରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ଡାଲି, ତେଲ, ଘିଅ, ଚିନି, ଗୁଡ଼, ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଖମ୍ବଆଳୁ, ଚିନାବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ ଇତ୍ୟାଦି ଆମକୁ ବେଶୀ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଯିଏ ବିଲକୁ କାମ କରିବାକୁ ସକାଳୁ ବାହାରି ଯାଉଛନ୍ତି; ସେ କଂସାଏ ପଖାଳ ଠୁଙ୍କିଦେଇ ଯାଆନ୍ତୁ କି କଂସାଏ ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ ଖାଇ ଯାଆନ୍ତୁ; ପେଟ ପୂରେଇ ଖାଇଦେଲେ ସେ କାମ କଲାବେଳେ ଆଉ ହାଲିଆ ହୋଇପଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ତେଲ, ଘିଅ, ଚିନି, ଗୁଡ଼ ମହର୍ଗ ହେଲେ ବି ଭାତ, ରୁଟି, ମୁଢ଼ି, ଖଇ, ଉଖୁଡ଼ା, ଚୁଡ଼ା, ହୁଡୁମ୍ବ ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା ପେଟ ପୂରେଇ ଖାଇଲେ ଦେହକୁ ଶକ୍ତିର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ । ଚାଉଳକୁ ଭାତ ରାନ୍ଧି ଖାଅ କି ମୁଢ଼ି ଭାଜି ଖାଅ କି ଖିରି-ପଲାଉ କରି ଖାଅ, ସେ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦେବ ।

—ହଁ, ଖାଦ୍ୟ ଯେ ଆମକୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଦିଏ, ସେ କଥା ତ ବୁଝିଗଲି । ତେବେ ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟ କାମ ପୁଣି କ'ଣ ? ଆଈ ପଚାରିଲେ ।

—ଖାଦ୍ୟର ଦ୍ୱିତୀୟ କାମ ହେଲା ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଦେହକୁ ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜନ୍ମ ହେଲା ବେଳକୁ ତିନି କି ସାଢ଼େ ତିନି କେଜିର ଛୁଆଟିଏ ହୋଇ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିଲୁ । କିନ୍ତୁ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଆଜି ବଡ଼ ହୋଇଗଲୁଣି । କାହିଁ ତିନି କେଜି ଆଉ କାହିଁ ଷାଠିଏ କେଜି ! ଏବେ ମୋର ଓଜନ ହେଉଛି ଷାଠିଏ କେଜି, ବୁଝିଲ ମାଉସୀ ?

— କାହିଁକି ସେ କାଳକଥା କହୁଚ ମ ପୁଅ ! ହଁ, ତାପରେ ? ଆଈ ପଚାରିଲେ ।

— ତେଣୁ ଛୋଟରୁ ବଡ଼ ହେବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର । ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଦେହରୁ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ଜୀବକୋଷ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଉଛି । ତାକୁ ତିଆରି କରି ଭରଣା କରିଦେବା ମଧ୍ୟ ଏଇ ଖାଦ୍ୟର କାମ । ଆଉ ସେଇସବୁ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ସାର ଅଂଶ ଦରକାର, ତାକୁ ଆମେ କହୁ ପୁଷ୍ଟିସାର । ସେଇ ସାରଅଂଶ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷରେ ଅଛି, ତା ତମେ ଜାଣିଚ ମାଉସୀ ?

—କ'ଣ ଟିକେ କହି ଦେଉନ !

—ସେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟ ଜିନିଷ ହେଲା ଡାଲି, ଭାତ, ରୁଟି, ମାଣ୍ଡିଆ, ଚିନାବାଦାମ, କ୍ଷୀର, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି ।

—କେଉଁ ଡାଲି ପୁଅ ?

—ସେ ଯେଉଁ ଡାଲି ହେଉ, କିଛି ଯାଏଆସେ ନାହିଁ । ମୁଗ, ହରଡ଼, ବୁଟ, ମସୁର ସବୁ କିସମର ଡାଲିରେ ଏକାଭଳି ଓ ପ୍ରାୟ ସମାନ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଅଛି ।

— ଆରେ ପୁଅ, ଭାତ ଆଉ ଡାଲି ତେବେ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗେଇ ଦେଉଚି । ପୁଣି ଭାତ ଆଉ ଡାଲି ଆମ ଦେହ ଗଢ଼ିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୋଗେଇ ଦେଉଚି – ଏଇଆ ନା ?

—ହଁ ମ ମାଉସୀ, ଠିକ୍ କହିଚ । କିନ୍ତୁ ଡାଲି ଭାତ ଖାଇଲେ ସେଥିରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଉପକାର ମିଳିଯିବ ।

—ସେ ପୁଣି କ'ଣ ପୁଅ ?

—ଭାତ ହେଲା କି ରୁଟି ହେଲା, ସେଥିରେ ଲାଇସିନ୍ ବୋଲି ଗୋଟିଏ ସାର ଜିନିଷ ଅଭାବ ଥାଏ । ପୁଣି ମେଥିଓନିନ୍ ବୋଲି ଆଉ ଗୋଟିଏ ସାର ଜିନିଷ ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଡାଲିରେ ଲାଇସିନ୍ ଥାଏ ବେଶି ଓ ମେଥିଓନିନ୍ ଥାଏ କମ୍ । ତେଣୁ ଡାଲି ଭାତ ଖାଇଲେ ଭାତରେ ଥିବା ଲାଇସିନ୍‌ର ଅଭାବ ଡାଲି ଭରଣା କରିଦିଏ ଏବଂ ଡାଲିରେ ଥିବା ମେଥିଓନିନ୍‌ର ଅଭାବ ଭାତ ପୂରଣ କରିଦିଏ । ତେଣୁ ଆମର ଲାଇସିନ୍ ଓ ମେଥିଓନିନ୍ ଅଭାବ ପଡ଼ିବ କାହିଁକି ? ଜାଣିଚ ନା ମାଉସୀ, ଲାଇସିନ୍ ଆଉ ମେଥିଓନିନ୍ ଆମ ଦେହରେ ତିଆରି ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଆମେ ତାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ବାଧ । ଆମ ପୂର୍ବପୁରୁଷମାନେ ଲାଇସିନ୍, ମେଥିଓନିନ୍ କଥା ସିନା ହୁଏତ ଜାଣି ନଥିବେ, କିନ୍ତୁ ଡାଲିଭାତ ଖାଇଲେ ଯେ ଆମ ଦେହର ବହୁତ ଉପକାର ହୁଏ, ତା' ବୋଧହୁଏ ସେମାନଙ୍କୁ ମାଲୁମ୍ ଥିବ । ନୋହିଲେ ସେମାନେ ଆମ ଘରମାନଙ୍କରେ ଡାଲିଭାତର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଥାଆନ୍ତେ ଅବା କାହିଁକି, କହୁନ ମାଉସୀ ?

—ହଁ ମ' ପୁଅ । ଡାଲିଭାତ ଯେ ଦେହକୁ ହିତ, ତା' ସେମାନେ ନିଶ୍ଚୟ ଜାଣିଥିବେ ନା !

—ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମାଉସୀ । କଅଁଳା ଛୁଆ ସିନା ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଏ; କିନ୍ତୁ ତାକୁ ପାଞ୍ଚ ଛଅ ମାସ ବୟସ ହୋଇଗଲେ ମା' କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ତାକୁ ତ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ଖୁଆଇବା ଦରକାର ହୁଏ । ସେହି ଛୋଟ ପିଲାକୁ ଡାଲିପାଣି ଚାମଚରେ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ତା'ର ଦେହ ଗଠନରେ ତାହା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ପରେ ପରେ ନରମ ଭାତକୁ ଡାଲିରେ ଚକଟି ତାକୁ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତା'ର ଦେହ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଛିଡ଼ା ହୁଏ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚାଲେ । ଏଥିରେ ତା'ର କୌଣସି ତ୍ରୁଟି ହୁଏନାହିଁ । ତେଣୁ ଭାତ ଡାଲି ଛୋଟ ଛୁଆଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ, ବଡ଼ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ ଭଲ, ଆମ ବଡ଼ ମଣିଷଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଭଲ । ଯିଏ ଡାଲି ଭାତ ପେଟ ପୂରେଇ ଖାଇବାକୁ ପାଉଚି, ତା'ର ବିଶେଷ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ହେବନାହିଁ । ସେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ପାଇଯିବ, ଶରୀର ଗଠନ କରିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ପାଇଯିବ ।

—ଡାଲିଭାତର ପୁଣି ଏତେ କରାମତି ? ମୁଁ ତ ଆଗରୁ ଏସବୁ କଥା କିଛି ଜାଣି ନଥିଲି – ଆଈ କହିଲେ । ହଁ, ଖାଦ୍ୟର ତୃତୀୟ କାମ କଥା ତ କିଛି କହିଲନି ପୁଅ ?

—ତୁମକୁ ତ ଖାଦ୍ୟର ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇବା ଗୁଣ କଥା କହିଲି, ପୁଣି ଦେହ ଗଢ଼ିବା କଥା କହିଲି । କିନ୍ତୁ ଏହିସବୁ କାମ ପାଇଁ ଆଉ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ସାର ଅଂଶ ଦରକାର । ଖାଦ୍ୟରେ ଯଦି ସେହି ସାର ଅଂଶ ସବୁ ଅଭାବ ପଡ଼ିବ, ତେବେ ଦେହ ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଶକ୍ତି ବାହାରି ପାରିବନାହିଁ କି ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଗଠନ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଏଇ ଧର, ଆମ ଘର କଥା । ଇଟା-ପଥର, ସିମେଣ୍ଟ, ଛଡ଼ ଦେଇ କୋଠାଘର କର କି ମାଟିକାନ୍ଥ ଆଉ ଚାଳଛପର ଘର କର, ଘରେ ଯଦି କବାଟ ଝରକା ନଥିବ, ସେ ଘର କ'ଣ ନିରାପଦ ହୋଇ ପାରିବ ? ଠିକ୍ ସେମିତି ଏଇ ଦୁଇଟି ସାର ଜିନିଷ । ଗୋଟିକୁ ଆମେ କହୁଛୁ ଧାତୁସାର, ଆରଟା ହେଲା ଜୀବସାର ।

—ଧାତୁସାର ଆମ ଦେହରେ କି କାମ କରେ ? ପଚାରିଲେ ଆଈ ।

—ବୁଝିଲ ମାଉସୀ, ଲୁହା ଗୋଟିଏ ଧାତୁ । ଆମ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରଟା ସିନା ଲୁହାରେ ତିଆରି ହୋଇନି, କିନ୍ତୁ ଏଇ ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ର ଲୁହା ବିନା କାମ କରି ପାରିବନି । ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାମ ହେଲା ଲୁହା ଆମ ଦେହରେ ରକ୍ତ ତିଆରି କାମରେ ଲାଗେ । କ୍ୟାଲ୍ସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ନାମକ ଉପାଦାନ ଆମ ହାଡ଼ ଆଉ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତକରି ଗଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅନ୍ୟ ଧାତୁର ସେମିତି ବହୁତ ବହୁତ ଗୁଣ ଅଛି ।

—ଜୀବସାରର କାମ ପୁଣି କ'ଣ ?

—ଧାତୁସାର ଭଳି ଜୀବସାରର କାମ ମଧ୍ୟ ଶରୀରକୁ ରକ୍ଷା କରିବା । ଜୀବସାର ଯୋଗୁଁ ଆମେ ଆଖିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଦେଖିପାରୁ, ଜୀବସାର ଯୋଗୁଁ ଆମ ଚର୍ମ ସୁସ୍ଥ ରହେ । ଜୀବସାର ଅଭାବ ହେଲେ ଧାତୁସାର ହାଡ଼ ଆଉ ଦାନ୍ତକୁ ଶକ୍ତ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଜୀବସାର କମିଗଲେ ଲୁହା ରକ୍ତ ତିଆରି କରିବାରେ ବାଧା ପଡ଼ିବ । ଆମ ଦେହରେ ଅନବରତ ଯେଉଁ କାମ ସବୁ ହେଉଛି, ଅଧିକାଂଶ କାମ ପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ଜୀବସାର ।

—ତା'ହେଲେ ପୁଅ, ଆମେ ଧାତୁସାର ଆଉ ଜୀବସାର କେଉଁ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ପାଇବା ଟିକେ କହି ଦେଉନ ।

—ବୁଝିଲ ମାଉସୀ, ଧାତୁସାର ଆଉ ଜୀବସାର ଭଳି ଖାଦ୍ୟର ସାର ଅଂଶ ରହିଛି ସବୁଠାରୁ ଶସ୍ତା ଖାଦ୍ୟ – ଶାଗରେ । ଖଡ଼ା, କୋଶଳା, ଲେଉଟିଆ, କଳମ, କନିସିରି, ମଦରଙ୍ଗା, ପୋଇ – ଯେଉଁ ଶାଗ ଖାଅ ପଛେ ସେଥିରୁ ଧାତୁସାର ଆଉ ଜୀବସାର ବହୁତ ପରିମାଣରେ ମିଳିଯିବ ।

ଆଉ ଶାଗକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, କଖାରୁ, ପାଣିକଖାରୁ, କଦଳୀ, ପୋଟଳ, ଝୁଡ଼ଙ୍ଗ, ବିଲାତିବାଇଗଣ ଆଦି ସବୁ ପ୍ରକାର ପରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଧାତୁସାର ଆଉ ଜୀବସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଛି ।

—ଏ ବୋହୂ, ପୁଅକୁ ଆଉ ଟିକିଏ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଦେ'ମ । ଆଈ ଡାକ ଛାଡ଼ିଲେ ।

—ନାଇଁ ମାଉସୀ, ତଣ୍ଟିଯାଏ ଖାଇ ସାରିଲିଣି, ଆଉ ଖାଇ ପାରିବିନି । ସାର୍ କହିଲେ ।

—ସେ କଥା କେମିତି ହେବ କହିଲ ପୁଅ ? ତମେ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଖାଉଥିବ, ଆଉ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଗୁଣ ବି ମୋତେ କହୁଥିବ । ଡାଲିକଥା କହିଲ, ଭାତ କଥା କହିଲ, ଆଉ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି କଥା ବାଦ୍ ପଡ଼ିଯିବ କାହିଁକି ?

ରବିର ମା' ପୁଣି ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଆଣି ସାର୍‌ଙ୍କ ପତରରେ ଦେଲେ ।

—ବୁଝିଲ ମାଉସୀ ଏ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିର କି ଗୁଣ ଅବା ନାହିଁ ? ଏହାର କିଛି ଅବିଗୁଣ ଥିବା କଥା ତ ମୁଁ ଜାଣି ପାରୁନି । ଆଚ୍ଛା ମାଉସୀ, ତମେ କହିଲ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିରେ କ'ଣ ସବୁ ପଡ଼େ ?

—କ'ଣ ନ ପଡ଼େ କହୁନ ପୁଅ ? ପରିବା ଦୋକାନରେ ସେଦିନ ଯାହା ଯାହା ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ, ବୋଧହୁଏ ସବୁକିଛି ଘାଣ୍ଟରେ ପଡ଼େ । ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଖମ୍ବଆଳୁ, ନଡ଼ିଆ, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ବୋଇତିକଖାରୁ, ପାଣିକଖାରୁ, କଦଳୀ, କାକୁଡ଼ି, ଝହ୍ନି, ଛଚିନ୍ଦ୍ରା, ପୋଟଳ, ଖଡ଼ା, ପୋଇ, ଶାଗ, ଓଉ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଡାଲି, ଯାହା ଆଖିରେ ପଡ଼ିଲା, ସବୁ ଜିନିଷକୁ ପକାଇ ତ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି କରାଯାଏ । ତମେ କ'ଣ ତରକାରିରେ ଏସବୁ ପଡ଼ିବା ବାରି ପାରିଲନି ?

—ହଁ, ବେଶ୍ ବାରି ପାରିଲି ମାଉସୀ । ତେବେ ତମେ କହୁନ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିରୁ ଶକ୍ତି ମିଳିବ କି ନାହିଁ ଦେହକୁ ?

ଆଈ ଟିକିଏ ଭାବି କହିଲେ, ''ହଁ ମିଳିବ ତ ! ସେଥିରେ ଆଳୁ, ସାରୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ଖମ୍ବଆଳୁ, ନଡ଼ିଆ ପଡ଼ିଛି । ତେଲ ଦେଇକରି ରନ୍ଧା ହୋଇଛି । ତେଣୁ ସେମାନେ ତ ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇ ଦେବେ ।

—ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିରୁ ଦେହ ଗଠନ କରୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିବ କି ନାହିଁ ମାଉସୀ ?

ଆଈ ଟିକିଏ ରହିଗଲେ । କିଛି ସମୟ ଭାବିସାରି କହିଲେ, ''ହଁ ମିଳିବନି କାହିଁକି ? ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ, ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଡାଲି ତ ଦେହକୁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଯୋଗାଇ ଦେବ !''

—ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଖାଇଲେ ସେଥିରୁ ଧାତୁସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ପାଇବା କି ନାହିଁ ?

ଆଈ ଚଟ୍‌କିନି କହିଲେ, ''ତମେ ପରା ଏଇ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କହିଲ ଯେ, ଶାଗ ଆଉ ପନିପରିବାରୁ ଧାତୁସାର ଆଉ ଜୀବସାର ମିଳିଯିବ ବୋଲି ! ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିରେ ତ ଶାଗ ଆଉ ଯାବତୀୟ ପରିବାପତ୍ର ପଡ଼ିଛି ! ତେଣୁ ସେଥିରେ ବହୁତ ପରିମାଣର ଧାତୁସାର ଆଉ ଜୀବସାର ମିଳିଯିବ ।''

—ଠିକ୍ କହିଲ ମାଉସୀ । ଏବେ ବିଚାର କର ଆମ ପୂର୍ବ-ପୁରୁଷମାନେ ଆମ ପର୍ବପର୍ବାଣିରେ ଯେଉଁ ଡାଲି-ଭାତ-ଘାଣ୍ଟ ତରକାରିର ବିଧି ବାନ୍ଧିଛନ୍ତି, ତାହା ଆମ ଉପକାର ପାଇଁ କି ନା ?

—ହଁ ପୁଅ, ସବୁ ଆମ ଉପକାର ପାଇଁ । ଆମେ ସିନା ଆଗରୁ ତାକୁ ପେଟ ପୂରେଇବା ପାଇଁ ଖାଇ ଯାଉଥିଲୁ, ଆଜି ତମଠାରୁ ତାର ଗୁଣ କଥା ବୁଝିନେଲି ।

—ଇରେ ରବି, କ'ଣ ସାର୍‌ଙ୍କ କଥା ସବୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଟିପିନେଲୁ ନା ନାହିଁ ? ତୋ ବୋଉକୁ ଏଥରକ ବୁଝେଇ ଦେବୁ, ସବୁବେଳେ ତୋତେ ଡାଲିଭାତ ଆଉ ଘାଣ୍ଟ ତରକାରି ଖୁଆଇବ ।

—ଆଚ୍ଛା ମାଉସୀ, ମୁଁ ଏବେ ଉଠେ ?

—କ'ଣ ପାଣି ପିଇବନି କି ପୁଅ ?

—ପାଣିକୁ ପେଟରେ କେଉଁଠି ନେଇ ରଖିବି ମାଉସୀ ? ଡାଲି-ଭାତ-ଘାଣ୍ଟ-ତରକାରି ତ ପେଟର ସବୁଯାକ ଜାଗା ଆବୋରି କରି ବସିଛନ୍ତି ।

●

ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ସାମାଜିକ ଚଳଣି ଓ ବିଶ୍ୱାସ

ପ୍ର – ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପ୍ରଚଳିତ ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକ କେତେଦୂର ଠିକ୍ ଆଉ କେତେଦୂର ଭୁଲ୍ ?

ଉ – ''ଅନ୍ନ ବିହୁନେ ହଂସ ହାନି'' – ଖାଦ୍ୟ ବିନା ଜୀବନ ଧାରଣ କରିହେବ ନାହିଁ, ଏହା ସତ । ତେବେ ଆମେ ଯାହାସବୁ ଖାଇବାକୁ ଚାହୁଁଛେ, ତାହା କେଉଁ ଆମକୁ ମିଳୁଛି ନା ଯାହାସବୁ ଆମର ଖାଇବା କଥା, ତାହା ଆମେ ଖାଇ ପାରୁଛେ ? ମଣିଷ ସୃଷ୍ଟିର ଇତିହାସ ଯେତିକି ପୁରୁଣା, ମଣିଷର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସର ଇତିହାସ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ପୁରୁଣା । ତେଣୁ ମଣିଷର ଚଳଣି, ବିଶ୍ୱାସ ଇତ୍ୟାଦି ତା'ର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ବହୁଳ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିଛି । ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ କେତେ ନା କେତେ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ସମାଜରେ ଗାଦି ମାଡ଼ି ବସିଛି । କେତେ ନା କେତେ ନିଷିଦ୍ଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ 'ଠିକ୍' ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତି ମିଳିଛି । ଏଭଳି ବିଧିବ୍ୟବସ୍ଥା ବଂଶାନୁକ୍ରମେ ଅନୁସୃତ ହୋଇ ଚାଲିଛି ପରିବାରରେ, ଗୋଷ୍ଠୀରେ । ଏପରିକି ତାହା ଏକ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥାରୂପେ ଗୃହୀତ ହୋଇଯାଇଛି । ବର୍ଷ ବର୍ଷର ଅଜ୍ଞତା ସହ ଗୋଳିଆମିଶା ହୋଇ ତାହା କ୍ରମେ ପାଲଟି ଯାଇଛି ଆମ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଅଂଶ ।

ତେବେ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଥିଲା ଓ ଜନସଂଖ୍ୟା କମ୍ ଥିଲା, ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ସେହିସବୁ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି କେହି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେଉନଥିଲେ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ କାଳରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ଅପପୁଷ୍ଟିର ଆଦୌ ସମ୍ଭାବନା ନଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଲୋକସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରୁ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଅନୁଭୂତ ହେଲା । ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ବଢ଼ାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଚଳଣି ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ବିଚାର ଓ ବିଶ୍ଳେଷଣର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଗଲା । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ପ୍ରଚଳିତ

ବିଭିନ୍ନ ବିଶ୍ୱାସ ଭିତରୁ କେଉଁଟା 'ଠିକ୍' ଓ କେଉଁଟା 'ଭୁଲ୍' ତାହା ସେମାନେ ଦର୍ଶାଇ ଦେଲେ । ତେବେ ଆମ ସମାଜରେ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ପ୍ରଚଳିତ କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଚଳଣି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଠାରେ ଆଲୋକପାତ କରାଯାଉଛି । ଏ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ଅବଶ୍ୟ ମନେ ରଖିବାର କଥା ଯେ, ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଚଳଣି ସବୁ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଓ ଏପରିକି ସବୁ ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ ସମାନ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଯାହା ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ବୋଲି ସ୍ୱୀକୃତ, ତାହା ଅନ୍ୟ ଏକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଭ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟାଖ୍ୟାତ ହୋଇଥିବାରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କିଛି ନାହିଁ ।

'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ-'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ :

କେତେକ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ 'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକକୁ 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଅଭିହିତ କରିବା ଭାରତର ପ୍ରାୟ ପ୍ରତି ରାଜ୍ୟରେ ପ୍ରଚଳିତ । 'ଆୟୁର୍ବେଦ' ଓ 'ୟୁନାନୀ' ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ମଧ୍ୟ ଏଭଳି ଶ୍ରେଣୀବିଭାଗକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । କେହି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, 'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ ଶୀତ ଓ ବର୍ଷା ଋତୁ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ । ତେଣୁ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ 'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ମନା । ସେହିପରି 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ ଶୀତଋତୁରେ ତଥା ଗ୍ରୀଷ୍ମକାଳର ରାତିରେ ବି ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁକୂଳ ନୁହେ ବୋଲି ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ପିଆଜ, ରସୁଣ, ବେଶୀ ପରିମାଣରେ ତେଲ ଓ ମସଲାମସଲି ପଡ଼ି ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଗୁଡ଼, ଚା, କଫି, ପାଚିଲା ପଣସ ଇତ୍ୟାଦି 'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କେତେକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଗୃହୀତ ହୋଇଛି । ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ନାକରୁ ରକ୍ତ ପଡ଼ିବା, ଦେହ ହାତରେ ଫଳିଯିବା, ବଥ ବାହାରିବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ପରିସ୍ରା ପୋଡ଼ା ହେବା, ଝାଡ଼ା ସଫା ନହେବା, ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ ନହେବା, ହାତ-ପାପୁଲି ଓ ପାଦ ଜଳାପୋଡ଼ା କରିବା, ତଣ୍ଟି ଶୁଖିଲା ଲାଗିବା, ଗର୍ଭପାତ ହେବା ତଥା ନିଦ୍ରାବସ୍ଥାରେ ରେତଃପାତ ହେବା ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ବୋଲି ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ତେଣୁ କୌଣସି କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଗର୍ଭପାତ ହେବା ଡରରେ ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ ।

ସେହିଭଳି ଦହି, ଦହିଭାତ, ପଖାଳ, ମାଣ୍ଡିଆ ଜାଉ, ପଇଡ଼, ପିଜୁଳି, ତରଭୁଜ ଫଳରସ ଇତ୍ୟାଦି 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ରୂପେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ପେଟ ଥଣ୍ଡା ରହେ । ତେଣୁ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଏଭଳି 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତଥାକଥିତ 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ କୁଆଡ଼େ ଥଣ୍ଡା ଧରେ । ମୁଣ୍ଡ ବଥେଇବା, ତଣ୍ଟି ଗତଗତ ହେବା, ଛାତି

ଦରଜ ହେବା, କାଶ ଓ ଛିଙ୍କ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ସେହି 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ଜାତ ହୁଏ ବୋଲି କେହି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି ।

ତେବେ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ 'ଗରମ' ଓ 'ଥଣ୍ଡା' ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ଉପରେ କୁହାଯାଉଥିବା ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସହିତ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । ବରଂ ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ଆମର କ୍ଷତି କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି । ଅଣ୍ଡା, ଚିନାବାଦାମ, ଗୁଡ଼, ରାଶି ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ରବ୍ୟର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଖୁବ୍ ଉନ୍ନତ । ତେଣୁ 'ଗରମ' ଖାଦ୍ୟ ହିସାବରେ ଅଭିହିତ କରି ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ବିରତ ହେବା ଆଦୌ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ବାରଣ କଲେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ :

ପ୍ରାୟ ସବୁ ସମାଜରେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ବହୁ କଟକଣା ପ୍ରଚଳିତ ଅଛି । ସ୍ଥାନ ଭେଦରେ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀ ଭେଦରେ ଏହା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ । କେହି କେହି ପ୍ରସୂତିମାନଙ୍କୁ କଦଳୀ ଖାଇବାକୁ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି । କଦଳୀ ଗଛରେ ମାତ୍ର ଥରେ ଫଳ ଧରୁଥିବାରୁ କଦଳୀ ଖାଇଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଗର୍ଭ ହେବନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ । ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ଅଣ୍ଡା, ଜାମୁକୋଳି ଖାଇଲେ ପିଲାର ଗାଲରେ ନାଲି ନାଲି ହୋଇ ଫଳିଯିବ ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଧାରଣା । ରାଶି ଖାଇଦେଲେ ଗର୍ଭପାତ ହୋଇଯିବ ବୋଲି କେତେକ ସମାଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇଥାଏ । ବହୁ ଲୋକଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, କ୍ଷୀର ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭ୍ରୂଣଟି ଗର୍ଭାଶୟ ଭିତରେ ବଡ଼ ଆକାରର ହୋଇ ବଢ଼େ । ଫଳରେ ପ୍ରସବ ସମୟରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସେମାନେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ବାଧ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ବ୍ୟାହତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ତେବେ ଅନ୍ୟ କେତେକ ପ୍ରଚଳିତ ପ୍ରଥା ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ଅନୁକୂଳ । ଗର୍ଭ ଅବସ୍ଥାରେ ଲୌହ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ତଥା କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଲୌହ, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଆଦି ଅଭାବ ହେଲେ ପ୍ରସୂତି ମା'ଟି ପାଉଁଶ, ମାଟି, ଚକ୍‌ଖଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ମନ ବଳାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ ଆମ ସମାଜରେ ପ୍ରଚଳିତ 'ସାଦଖିଆ' ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଏକ ଅତି ଅନୁକୂଳ ପ୍ରଥା । ଝିଅର ଗର୍ଭ ହେଲେ ଝିଅ ଖାଇବା ପାଇଁ ବାପଘରୁ

ପିଠା, ମିଠା ଆଦି ଭଲ ଭଲ ଖାଦ୍ୟର ଭାର ଆସେ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବମାନେ ମଧ୍ୟ ପିଠାପଣା କରି ବୋହୂକୁ ଖୁଆଇଥାଆନ୍ତି । ଏହା ଫଳରେ ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ କେତେକାଂଶରେ ଭରଣା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ପ୍ରଥାକୁ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ନଥିଲାବାଲା ଘରର ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ତେବେ 'ସାଦଖିଆ'କୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ନକରି ଗର୍ଭକାଳ ଭିତରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ।

ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ :

ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ତଥା ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଭ୍ରୂଣର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦରକାର ହେଲାଭଳି ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ମା'ମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ପିଇବାରେ ବହୁତ କଟକଣା ରହିଛି । ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ ମା' ଯଥେଷ୍ଟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ିଥିବାରୁ ତା'ପାଇଁ ଅଧିକ ଜଳ ଓ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ । କିନ୍ତୁ ଜଳ ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ପିଲାର 'ନାହି ପାଚିବ' ବିଚାରି କେହି କେହି ମା'କୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜଳ ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ତାହାଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣର ଭାତ, ଡାଲିପାଣି, ବାଇଗଣ, ସଜନା ଭଳି ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଧରଣର ପରିବା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଦ୍ୱାରା ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଅବନତି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ବିରିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ବଡ଼ି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଏକ ଭଲ ପ୍ରଥା । ବଡ଼ିରୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କୁ ଘିଅ କିମ୍ବା ଘଣା ସୋରିଷତେଲ ମଧ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ଘିଅ ଓ ତେଲ ଖାଇଲେ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ମିଳୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘିଅ ଓ ତେଲର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା କେତେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ । ତେବେ ମା'ଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଥିଲେ ସେ କଥା ନିଆରା । ପ୍ରସବ ପରେ ପରେ କିଛିଦିନ ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଶୁଣ୍ଠି, ପିପ୍‌ପଳୀ ଓ ନଳିତା ପିତା ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ହୁଏତ ଶୁଣ୍ଠି ଓ ପିତା ପାଚକରସ ଝରେଇ ଖାଦ୍ୟ ଜୀର୍ଣ୍ଣ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବ ।

କେତେକ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କୁ କଖାରୁ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଭାରତର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ମା'ଠାରୁ

ଅଧିକ କ୍ଷୀର ଝରେଇବା ପାଇଁ ରସୁଣ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ରସୁଣର ଗର୍ଭନିରୋଧୀ ଗୁଣ ଅଛି ବୋଲି ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି ।

ଆମ ଦେଶର ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କ ଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ରହିଥାଏ । ତାହା ସାଙ୍ଗକୁ ସେମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ କଟକଣା କରାଗଲେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଆହୁରି ବଢ଼ିଯାଇ ରୋଗ ବାହାରି ପଡ଼ିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏହି କାରଣରୁ ହୁଏତ ଆମ ଦେଶର ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ ଓ କ୍ଷୀର ଖୁଆଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କଠାରେ ଗୋଡ଼ହାତ ପୋଡ଼ାଜଳା କରିବା, ଦେହହାତ ଝିମିଝିମି ହେବା, କଳଖିଆ, ତୁଣ୍ଡଘା' ଓ ରକ୍ତହୀନତାର ହାର ବେଶୀ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ନିଷେଧ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତି ଥିବା ପୁଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ପ୍ରମାଣ କରିପାରି ନାହାନ୍ତି ।

ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ :

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ମା' ସ୍ତନରୁ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ବାହାରେ, ତାହାକୁ 'କଷକ୍ଷୀର' ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କଷକ୍ଷୀରରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ 'A'ର ପରିମାଣ ଅଧିକ ଓ ଏଥିରେ ରହିଥାଏ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନିବାରଣକାରୀ ବହୁ ଉପାଦାନ । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ ଦୁଃଖର କଥା ଯେ, କେତେକ ମା' ସ୍ତନକୁ ଚିପି କଷକ୍ଷୀର ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି ଓ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପରେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ କଷକ୍ଷୀର କୁଆଡ଼େ ପୂଯରକ୍ତ ସଙ୍ଗେ ସମାନ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶିଶୁର ତିନିଟି ବିରାଟ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ପ୍ରଥମରେ ଶିଶୁଟି ଦିନେ, ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟତଃ ଉପାସିଆ ରହିଯାଏ । କେହି କେହି ଶିଶୁକୁ ମଝିରେ ମଝିରେ ମହୁପାଣି ଟିକିଏ ପିଆଇ ଥାଆନ୍ତି । ମହୁପାଣି ଦ୍ୱାରା ତ ତା'ର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟିଯାଏ ନାହିଁ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ସେ କଷକ୍ଷୀରରେ ଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ରୋଗ ନିବାରଣକାରୀ ଉପାଦାନରୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାରୁ ତା'ଠାରେ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ତୃତୀୟରେ ପିଲା ସ୍ତନ ଚୁଚୁମିବାରେ ଡେରି କରିଦେଲେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଝରିବାର ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଊଣା ହୋଇଯାଏ ।

ଏବେ ତ ବହୁ ଶିକ୍ଷିତ ପରିବାରରେ ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ବଦଳରେ ଡବାକ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ ପାଉଛି । ଧନୀଲୋକମାନଙ୍କ ଦେଖାଦେଖି ଗରିବ ପରିବାରରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଡବାକ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । ଫଳରେ ଆମ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଥା କ୍ରମେ ଲୋପ ପାଇବାକୁ ବସିଲାଣି ।

ମା' କ୍ଷୀର କେବଳ ପ୍ରଥମ ଚାରିମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟେଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ତାହା ନ ଜାଣି କୌଣସି କୌଣସି ଗୋଷ୍ଠୀରେ ବର୍ଷେ ଦେଢ଼ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବାକୁ ଦେଇ ଅନ୍ୟ କ୍ଷୀର, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ଏହା ଫଳରେ ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଅଭାବ ଭୋଗି ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼େ । ଶିଶୁକୁ ଅଣ୍ଡା କିମ୍ବା ମାଂସ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ କାମଳ ରୋଗ ଓ ଡାଲି ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ଝାଡ଼ାରୋଗ ହେବ ଓ ପେଟ ଫାମ୍ପିବ ବୋଲି ପ୍ରଚଳିତ ଥିବା ଧାରଣା ଅମୂଳକ । ସେହିପରି ପିଲାର ଝାଡ଼ା ହେଲେ ତାକୁ ଉପାସ ରଖିବା କିମ୍ବା କ୍ଷୀରରେ ବେଶୀ ପାଣି ମିଶେଇ ପିଇବାକୁ ଦେବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଶିଶୁର ଅଧିକ କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ଭାରତର କେତେକ ଅଞ୍ଚଳରେ ଶିଶୁକୁ ମଇଁଷିକ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ସେସବୁ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସ ଯେ, ମଇଁଷିକ୍ଷୀର ଖାଇଲେ ଶିଶୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ଆଶାନୁରୂପ ହୁଏନାହିଁ ।

ତେବେ କେତେକ ସମାଜରେ ଶିଶୁ ଛଅମାସ ବୟସ ପାର ହୋଇଗଲା ପରେ ତା'ର ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ କରାଯାଇଥାଏ । ମା'କ୍ଷୀର ପରେ ଏହାହିଁ ଅନ୍ନ ଖାଇବାର ଅନୁକୂଳ ଉତ୍ସବ । ସେହିଦିନ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମ କରି ଭାତ, କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା ଆଦି ଖୁଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଅତି ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସତ, ତେବେ ଶିଶୁକୁ ପାଞ୍ଚମାସ ବୟସ ହୋଇଗଲେ ଶିଶୁର ଅନ୍ନପ୍ରାଶନ କରାଇଲେ ଶିଶୁଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ଅପପୁଷ୍ଟିର ହାରକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ କରାଯାଇ ପାରିବ ।

ଖାଦ୍ୟଜୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥା ଅନ୍ୟ କେତେକ ବିଶ୍ୱାସ :

କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ, ରୁଟି ଅପେକ୍ଷା ଭାତ ଚଞ୍ଚଳ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ରୁଟି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ କି ରୁଟି ଖାଇବାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ପୁଷ୍ଟି ବିଜ୍ଞାନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖିଲେ ଏଥିରେ କୌଣସି ସତ୍ୟତା ନାହିଁ ।

କେହି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ଘିଅଠାରୁ ବଳି ବଳକାରକ ଖାଦ୍ୟ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଘିଅ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଏକ ସମ୍ମାନଜନକ ଓ ବଡ଼ପଣିଆର ଲକ୍ଷଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏହା ଅବଶ୍ୟ ସତ ଯେ ଘିଅ ଶକ୍ତି ଦେଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଘିଅରୁ ଯେଉଁ ନଅ କିଲୋକାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ମିଳେ, ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ତେଲରୁ ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଶକ୍ତି ମିଳେ । ବରଂ ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, କରଡ଼ି, ସୋୟାବିନ୍, ରାଶି, ପେଶୀ, ବାଦାମ ତେଲ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିଶେଷ କୌଣସି ସଙ୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରୁନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଘିଅ ଆମ ପାଇଁ

ବିଶେଷ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ତେବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଓଜନ କମ୍, ଘିଅ ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ସେମାନଙ୍କର ଓଜନ ବଢ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।

କ୍ଷୀର ସାଙ୍ଗରେ ମାଛ କି ମାଂସ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ବାରଣ କରାଯାଇଥାଏ । କ୍ଷୀର ଓ ମାଛ କିମ୍ବା ମାଂସ ଏକାଠି ଖାଇଲେ ମୁହଁ ଓ ଚମରେ ଧଳା ଛଉ ବାହାରେ ବୋଲି କେହି କେହି କହିଥାନ୍ତି । ଏଭଳି ଧାରଣାର କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ଭିତ୍ତି ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିନାହିଁ । 'ଦହି-ମାଛ ତରକାରି' ପ୍ରତି ଆପତ୍ତି ନଥିଲା ବେଳେ କ୍ଷୀର-ମାଛ ପ୍ରତି କାହିଁକି ଆପତ୍ତି ରହୁଛି, କିଏ ଜାଣେ ? ତେବେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କ୍ଷୀର ଓ ମାଛ ତଥା ମାଂସ ଖାଇଲେ ଆଲର୍ଜି ହୁଏ, ସେମାନେ ଉଭୟ କାହିଁକି, ଯେକୌଣସି ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ତ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ଡାଲି ଖାଇବା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ କିମ୍ଭୂତକିମାକାର ଧାରଣା ପ୍ରଚଳିତ । ମୁଗ ଡାଲି ହରଡ଼ ଡାଲି ଅପେକ୍ଷା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ ବୋଲି କେହି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ହୁଏତ ମୁଗ ଉତ୍ପାଦିତ ହେଉଥିବା ଅଞ୍ଚଳରେ ମୁଗ ପ୍ରତି ସ୍ୱତଃ ଏକ ଦୁର୍ବଳତା ଏଭଳି ଧାରଣାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିବ ।

ବହୁ ପରିବାରରେ କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡାକୁ ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଣ୍ଡା ଭଳି ଏକ ଶସ୍ତା ଓ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସମାଜରେ ଅବହେଳିତ ହୋଇ ରହିଛି । ଶିଶୁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଣ୍ଡା ଏକ ଅତି ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ।

ଶାଗ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ସଂକ୍ରାନ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଯେ ବାଛବିଚାର ନାହିଁ, ତାହା ନୁହେଁ । କୁନ୍ଦୁରିକୁ କେହି କେହି ବୁଦ୍ଧିନାଶକ ପରିବା ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ରୋଷେଇ ଘରେ ପୂରାନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟଗୁଣ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେଖିଲେ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ପରିବା । ସଜନା ଶାଗ ଖାଇଲେ ତାହା ଜୀର୍ଣ୍ଣ ନହୋଇ ଅପରିବର୍ତ୍ତିତ ଭାବରେ ଝାଡ଼ାରେ ବାହାରି ଆସେ ବୋଲି କେହି କେହି ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼ିଥାନ୍ତି । ବରଂ ସଜନା ଶାଗରୁ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ A, B, ଲୌହ ଓ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଏପରିକି ସଜନାଶାଗ ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଦେଉଛନ୍ତି । ପୋଟଳ, ଫୁଲକୋବି, ବନ୍ଧାକୋବି, କାଙ୍କଡ଼ ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ ପରିବାପତ୍ରର ଏକ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବା ପ୍ରେଷ୍ଟିଜ୍ ରହିଛି ବୋଲି କେହି କେହି ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଅଧିକ ଦାମ୍ ଦେଇ ମଧ୍ୟ ସେସବୁ ପରିବାପତ୍ର କିଣିବାକୁ ସେମାନେ ପଛାନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସରସ ତ କିଏ ନିକମା । ନୋହିଲେ

ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟରେ ଏଭଳି କୌଣସି ଉଚ୍ଚନୀଚ ଭେଦାଭେଦ ନାହିଁ ।

ବହୁ ପରିବାରରେ, ବିଶେଷ କରି ଯୌଥ ପରିବାରରେ ପରିବାରର ମୁଖ୍ୟ ତଥା ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ଏବଂ ଭଲ ଭଲ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସେହି କ୍ରମରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ଥାନ ଦ୍ୱିତୀୟ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନେ ଖାଇବା ବେଳକୁ ହାଣ୍ଡି କଡ଼େଇରେ କିଛି ଥାଏ କି ନା' ସନ୍ଦେହ । ଶାଶୁ, ଶ୍ୱଶୁର, ପିଲାଛୁଆଙ୍କୁ ଖାଇବାକୁ ଦେବାରେ ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ସନ୍ତୋଷ ସତ; କିନ୍ତୁ ଏହି କ୍ରମାଗତ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ବହୁ ରୋଗ ଜାତ କରେଇବାର କାରଣ । ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭବତୀ ହେବା ତଥା ଶିଶୁକୁ ନିଜର କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ଭଳି ବିଶିଷ୍ଟ ଧରଣର ଦାୟିତ୍ୱ ସମ୍ପାଦନ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯିବା ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ତେଣୁ ଭୋଜନ ବେଳେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ବଣ୍ଟନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଚାହିଁ ହିଁ ଦେବା ଉଚିତ ।

'ଗୁରୁ' ଓ 'ଲଘୁ' ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଅସୁସ୍ଥତା :

କେହି କେହି କେତେକ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ 'ଗୁରୁ' ବା 'ହେଭି' ଓ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଖାଦ୍ୟକୁ 'ଲଘୁ' ବା 'ଲାଇଟ୍' ବୋଲି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତି । ଭାତ, ରୁଟି, ଡାଲି, ଶାଗ ଓ କେତେକ ପନିପରିବାକୁ 'ଗୁରୁ' ଆଖ୍ୟା ଦେଇ ତାହା ଚଞ୍ଚଳ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏନାହିଁ ବୋଲି ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି । କ୍ଷୀର, ପାଉଁରୁଟି ଓ ପତଳା ଡାଲି କିମ୍ୱା କ୍ଷୀରୀକୁ 'ଲଘୁପାକ' ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଆମ ଦେଶର ବହୁ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକେ ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାନ୍ତି ଯେ, ଭାତ ରୁଟି ଆଦି 'ଗୁରୁ' ହୋଇଥିବାରୁ ତାହା ରୋଗୀମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଉପଯୋଗୀ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଦେହରେ ଜ୍ୱର ଆସିବା ମାତ୍ରେ କିମ୍ୱା ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବା ମାତ୍ରେ ସେମାନେ ରୋଗୀକୁ ଭାତ ଦେବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । କେହି କେହି କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ନଦେଇ ରୋଗୀକୁ ପୂରାପୂରି ଉପାସ ରଖିଦିଅନ୍ତି । ଆଗେ ତ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ଉପାସରେ ରଖାଯାଉଥିଲା । କେହି କେହି ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଦହି ଖାଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ବାରଣ କରିଥାନ୍ତି ।

ହୁଏତ ଫଳପ୍ରଦ ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜଣା ନଥିବାରୁ ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏକମାତ୍ର ପନ୍ଥା ବୋଲି ଲୋକେ ଧରିନେଇଥିଲେ । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଏକ କ୍ଷତିକାରୀ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଫଳରେ ରୋଗୀ ମୂଳରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ତ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଯାଏ, ତାହାଛଡ଼ା ଆରୋଗ୍ୟ ହେଲାବେଳକୁ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ଅପପୁଷ୍ଟି ରୋଗକୁ ବରଣ

କରି ସାରିଥାଏ । କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ିଲେ ତା'ପାଇଁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ।

ରୋଷେଇବାସରେ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପଦ୍ଧତିର ଅନୁସରଣ :

ବହୁ ପରିବାରରେ ଭାତ କି ଡାଲି ରାନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଚାଉଳ ଓ ଡାଲିକୁ ବହୁବାର ଧୁଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ପୁଷ୍ଟିସାର, ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଚାଉଳ ଓ ଡାଲିରୁ ଧୋଇହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଭାତ ଓ ଡାଲିରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପେଜ ଗାଳିବା, ଡାଲିରେ ବେଶୀ ପାଣି ଦେଇ ରାନ୍ଧି ଡାଲିପାଣିକୁ ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ଶରୀର ଭିତରକୁ ନଯାଇ ନଳାମୁହଁ କି ଗୋରୁମୁହଁକୁ ଚାଲିଯାଏ । ପରିବାରୁ ଚୋପା ଚାଞ୍ଛିପକାଇ ରୋଷେଇ କରିବା, ଚୋପା ଥିବା ଗୋଟା ଡାଲି ବଦଳରେ ଚୋପା କଢ଼ା ହୋଇଥିବା ଫାଳ ଡାଲି ରୋଷେଇ କରିବା, ବନ୍ଧାକୋବିର ଉପର ବୁଢ଼ାପତ୍ରକୁ କାଢ଼ି ଫୋପାଡ଼ିଦେବା ତଥା ମୂଳା, ପିଆଜ ଓ ଗାଜର ଭୁଣ୍ଡିପାଖ ଅଂଶକୁ କାଟି ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଦ୍ୱାରା ସେସବୁ ଦ୍ରବ୍ୟରେ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ହ୍ରାସ ଘଟେ ।

ଏହିସବୁ ଆଲୋଚନାକୁ ବିଚାର କଲେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ବହୁ ଚଳଣି ଓ ପ୍ରଥା ଆମର ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସକୁ ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ପ୍ରଭାବିତ କରି ଆସୁଛି । କହିବାକୁ ଗଲେ ପ୍ରତି ପରିବାରରେ ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ବଂଶାନୁକ୍ରମେ ଗଡ଼ିଚାଲିଛି । ହୁଏତ କେତେକ ଚଳଣି ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ, କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ବହୁ ଚଳଣି ପ୍ରତି ଆମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଲୋଡ଼ା । ଆମ ଦେଶରେ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗର ହାର ଖୁବ୍ ଅଧିକ । ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଉଥିଲେ ମଧ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଆମର ଅଜ୍ଞତା ମଧ ଏଥିପାଇଁ ଅନେକାଂଶରେ ଦାୟୀ । ହୁଏତ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ ତଥା ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନର ବିଶେଷ ବିକାଶ ହୋଇନଥିବା ସମୟରେ ସେସବୁ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଚଳଣିକୁ ସ୍ୱୀକୃତି ମିଳିଥିଲା ସତ, କିନ୍ତୁ ଆଜିର ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ନୂତନ ଚିନ୍ତାଧାରାକୁ ଗ୍ରହଣ କରିନେବା ଆମ ପାଇଁ ହିତକର । ତେବେ ବହୁଦିନର ବଦ୍ଧମୂଳ ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଚଳଣିକୁ ମନ ଭିତରୁ ରାତାରାତି ଫିଙ୍ଗି ଦେଇହେବ ବୋଲି ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ଏଥିପାଇଁ ଲୋଡ଼ା ଏକ ଆନ୍ତରିକ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପ୍ରୟାସ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଶିକ୍ଷା ତଥା ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ ବିନା ଜନସାଧାରଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ଅଜ୍ଞତା, ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଓ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଚଳଣିର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ ଆଦୌ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

●

ଯେତିକି ଲୋଡ଼ା, ସେତିକି

ପ୍ର – ପ୍ରୟୋଜନୀୟତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କ'ଣ ଶରୀର ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ?

ଉ – ହଁ, ପ୍ରୟୋଜନୀୟତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଶରୀର ପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ଷତିକାରକ । ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ନାରୀ ହୋଇଥିଲେ ସେ ଗର୍ଭବତୀ କି ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ଓ ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଶାରୀରିକ କାମର ଚାପକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସେ କେତେ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦରକାର ତାହା ସ୍ଥିର କରିଦେଇଛନ୍ତି । ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ରହିଛି ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ଧାତୁସାର, ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଜଳ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଧାତୁସାର ଓ ଭିଟାମିନ୍ ପରିବାରରେ ପୁଣି ଏକାଧିକ ସଦସ୍ୟ । କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଲୌହ, ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଧାତୁସାରର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଭିଟାମିନ୍ A, D, E, K, B-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଓ C ଭିଟାମିନ୍ ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପରୋକ୍ତ ବିଭାବ ଭିତ୍ତିରେ କେତେ ପରିମାଣରେ ଓ କେଉଁ ଅନୁପାତରେ ପ୍ରୟୋଜନ, ତାହା ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ ଭାବରେ ସ୍ଥିରୀକୃତ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ସ୍ଥିର କଲାବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିଚାରକୁ ନିଆଯାଉଥିବା ବେଳେ ଗର୍ଭବତୀ ନାରୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗର୍ଭର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଇଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦୈନିକ କ୍ଷୀର କ୍ଷରଣର ପରିମାଣ ଓ ସେଥିରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ମାତ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସମୁଚିତ ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ସେହିପରି, ହାଲୁକା କାମ କରୁଥିବା ଓ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରଖାଯାଇଛି । ପୁଣି ଖାଦ୍ୟର ବ୍ୟବସ୍ଥା କଲାବେଳେ

ସାମୟିକ ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ ଖାଦ୍ୟର ସୁବିଧା ରଖାଯାଇଥାଏ । ସବୁ ଦିଗରୁ ସୁସଙ୍ଗତ ଓ ସୁସମନ୍ୱିତ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆମେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବୋଲି କହିଥାଉ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଆମର ସବୁପ୍ରକାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ସମର୍ଥ ହୋଇଥିବାରୁ, ଏହାଠାରୁ ଆହୁରି ବେଶୀ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାର କୌଣସି ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ବରଂ, ଉପକାର କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ, ଏହା ଅପକାର କରିବା ହିଁ ସାର ହୁଏ ।

ତେବେ, ଆମେ ତ ସବୁଦିନେ ମାପିଚୁପି ଖାଉନା କି ରୋଷେଇ ଘରେ ନିକିତିଟିଏ ରଖି ସେଥିରେ ଓଜନ କରି ରୋଷେଇ କରୁନା । ଘରେ ରନ୍ଧା ସ୍ୱାଭାବିକ ଭୋଜନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ବେଳେବେଳେ ବାହାଘର, ବ୍ରତଘର ଭୋଜିର ମଉଜ ନେଉ କି ହୋଟେଲ୍‌ରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀମାନଙ୍କ ମେଳରେ ଖାଇ ରସନାକୁ ତୃପ୍ତ କରିଥାଉ ।

ଆମ ଶରୀରଟା ବି ଏତେ ନିଷ୍ଠୁର ନୁହେଁ । ଏ'ପ୍ରକାରର କଦବା କେମିତି ବ୍ୟତିକ୍ରମକୁ ବିନା ପ୍ରତିବାଦରେ ସେ ସହିନିଏ । ବରଂ, ଚଳେଇ ନିଏ ବୋଲି କହିଲେ ଠିକ୍ ହେବ ।

କିନ୍ତୁ, ଖାଇବାର ନିୟମ ଭାଙ୍ଗିବାର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଯଦି ନିୟମିତ ହୋଇଉଠେ, ତେବେ ଶରୀର ଏହା ବିରୋଧରେ ବିଦ୍ରୋହ କରିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ନିୟମ ଅନୁସାରେ, ଆପଣ ବେଶୀ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କି କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯେତିକି ଦରକାର, ସେତିକି ଖାଇବା ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ଅତିରିକ୍ତ ଉପାଦାନକୁ ଶରୀର ନିଜଠାରେ ଜମା କରି କରି ଚାଲେ କିମ୍ବା କ୍ଷେତ୍ର ବିଶେଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନକୁ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କାସନ କରିଦିଏ । ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଶରୀର ଅଙ୍ଗୀକାରବଦ୍ଧ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସହଯୋଗ ଲୋଡ଼େ ସେ । ଆପଣଙ୍କ ସହଯୋଗ ନ ମିଳି ତା' ବଦଳରେ ଅତ୍ୟାଚାର ମିଳିଲେ ସେ ତା'ର କର୍ତ୍ତବ୍ୟରୁ ଓହରିଯିବା ପାଇଁ ବାଧ ହୁଏ ।

ଆପଣମାନେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ ଯେ ଭିଟାମିନ୍ B -କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ବଟିକା କି କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍‌ଟିଏ କି ଟନିକ୍ ଚାମଚେ ଖାଇଦେଲେ ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ହୋଇଯାଏ । ଅତିରିକ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଯିବାରୁ ହିଁ ବଦଳିଯାଏ ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ । ସେହିପରି ନିୟମିତ ଭାବରେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ମିଠା, ତେଲ, ଘିଅ କି ତେଲ ଘିଅରେ

ଭଜାଯାଇଥିବା କିମ୍ବା ଛଣା ଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଚାଲିଲେ ଦେହରେ ଚର୍ବି ଜମିଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ଚର୍ବି ଜମେ ତଳିପେଟ ଓ ପିଚାରେ । କ୍ରମେ ସାରା ଶରୀରକୁ ଆବୋରି ବସେ ଚର୍ବି । ଚର୍ମ ତଳେ 'ତିଆରି' ହୋଇଯାଏ ଚର୍ବିର 'କମ୍ବଳ' । ପେଟ ଭିତରେ ବି ଆସ୍ଥାନ ଜମେଇଦିଏ ସେ ।

ଚର୍ବି ଜମିଲେ ଆପଣ ବେଶ୍ ଗୋଲ୍‌ଗାଲ୍ ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିଯୋଗିତା ଚଳାନ୍ତି ହାତୀ ସହ ! ହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଦେହରେ ଜମିଥିବା ଚର୍ବି ହେଉଛି ଅଶୁଭର ସଙ୍କେତ । କାରଣ ଚର୍ବି ହେଉଛି ମଛର ହତ୍ୟାକାରୀ । ଆପଣ ନିଜେ କମେଇଥିବା ଏହି ଚର୍ବି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଡାଇବେଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍, ପିତ୍ତକୋଷ ଓ ପିତ୍ତନଳୀରେ ପଥର, ଗଣ୍ଠିବାତ ଓ ଏପରିକି କର୍କଟରୋଗର ମୂଳଦୁଆ ପକେଇଦିଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ଚର୍ବି ହେଉଛି ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଭିତ୍ତିପ୍ରସ୍ତର । ପରେ ପରେ ଉକ୍ତ ରୋଗମାନ ଶାଖାପ୍ରଶାଖା ମେଲି ଆପଣଙ୍କୁ କବ୍‌ଜା କରିନିଅନ୍ତି । ଯାହା ଦେହରେ ଯେତେ ବେଶୀ ମେଦ, ଶରୀରକୁ ବୋହିବାରେ ତା'ର ସେତେ ବେଶୀ କଷ୍ଟ । ତେଣୁ, ଦୁର୍ଘଟଣାର ଶିକାର ହୋଇପଡ଼ିବା ତା'ପାଇଁ ସେତେ ସହଜ ।

ସେହିପରି ବେଶୀ ଲୁଣ ଖାଇଲେ, ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ତାହା ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକେଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଲୁଣ ନଖାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରମାନେ ସତର୍କ କରେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଅଧିକ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ A ଓ D ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ଜମି ରୋଗ ଜାତ କରିଥାଏ । ବେଶୀ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଓ ଲୌହ ମଧ୍ୟ ନିରାପଦ ନୁହେଁ ।

ପୂର୍ବରୁ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଉଥିଲା ଯେ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇଲେ ତା'ର ଅନ୍ତିମ ଉତ୍ପାଦ ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଯାଏ ଓ ଏହା ବିଶେଷ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ ।

ଏବେ କିନ୍ତୁ ଏ' ବିଷୟରେ ପୁନର୍ବିଚାର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି । 'ସୁମୋ' କୁସ୍ତି କରୁଥିବା ମଲ୍ଲଯୋଦ୍ଧାମାନଙ୍କର ବିଶାଳ ଚେହେରାକୁ ତ ଆପଣମାନେ ହୁଏତ ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ଦେଖିଥିବେ । ଯେତେଦୂର ଜଣାଅଛି, ଏହି ମଲ୍ଲଯୋଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ କରି ଗଢ଼ିବା ନିମନ୍ତେ, ସେମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ପରିମାଣର ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ହେଲେ, ଏହା ବୋଧହୁଏ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶୁଭଙ୍କର ନୁହେଁ । କାରଣ, ସୁମୋ ଯୋଦ୍ଧାମାନେ ବେଶୀଦିନ ବଞ୍ଚି ରହିବାର ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉନାହିଁ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କାହାରିକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ ହେବାର ଦେଖିବା ବିରଳ ।

ଏବେ ପସନ୍ଦ ଆପଣଙ୍କର । ପ୍ରୟୋଜନୀୟତାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇ ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥତାକୁ ସ୍ୱାଗତ କରିବେ କି ପ୍ରୟୋଜନ ମୁତାବକ ଖାଇ ବୃଦ୍ଧବୟସରେ ବି ଯୌବନକୁ ବାନ୍ଧି ରଖିଥିବେ ?

ତେଲ, ଘିଅ ଭଳି ସ୍ନେହସାର ଜମା ନ ଖାଇଲେ ...

ପ୍ର – ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷୀଣକାୟ ହେବାକୁ ଚାହିଁଲେ କ'ଣ ତେଲ, ଘିଅଜାତୀୟ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ?

ଉ – ଦେଖନ୍ତୁ, ପ୍ରୟୋଜନୀୟତାଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ବା କାଲୋରୀ ବିଶିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ବଳକା କାଲୋରୀ ଚର୍ବି ଆକାରରେ ଦେହରେ ଜମିଯାଏ । ଏକଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର ଦିଏ ୯ କିଲୋକାଲୋରୀର ଶକ୍ତି । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ଏକଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ୪ କିଲୋକାଲୋରୀ ଲେଖାଏଁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ, ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ, ଘିଅ, ଚର୍ବି ଇତ୍ୟାଦିର ପରିମାଣ କମେଇ ଦେଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଉପକାର ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ । କାରଣ ସ୍ନେହସାରଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ ଭିଟାମିନ୍ A, D, E ଓ K । ଏହାଛଡ଼ା ମଧ ମିଳିଥାଏ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମେଦାମ୍ଳ ବା 'ଏସେନ୍‌ସିଆଲ୍ ଫ୍ୟାଟି ଏସିଡ୍' (Essential fatty acids). ଏହି ପ୍ରକାରର ମେଦାମ୍ଳ ଆମ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୋଇପାରୁ ନଥିବାରୁ ଓ ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଆମେ ସ୍ନେହସାର ଖାଇବା ପାଇଁ ବାଧ । ବିଶେଷ କରି ସୋରିଷ ତେଲ, ପେଶୀ ତେଲ, ସୋୟାବିନ୍ ତେଲ, ମାଛ ଓ ମାଛ ତେଲ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମେଦାମ୍ଳ ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । ତେବେ, ମାଛ ତେଲ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ମେଦାମ୍ଳ ଯୋଗାଇଦେବା ପାଇଁ ବେଶ୍ ଉପଯୋଗୀ । କିନ୍ତୁ, କେବଳ ରୋଷେଇବାସ ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଅତ୍ୟଧିକ ସେବନ ମଧ ପୃଥୁଳକାୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆଦୌ ନିରାପଦ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ତେଲ, ଘିଅ, ଲହୁଣି ଓ ବନସ୍ପତିର ପାଖ ପଶିବା ବିପଜ୍ଜନକ । ମାଂସର ଚର୍ବି କି ଚର୍ବିଲଗା ମାଂସ ଉଭୟ ବର୍ଜନୀୟ । ତେବେ ମନେରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଚାଉଳ, ଅଟା, ଡାଲି, ଶାଗ, ପରିବାପତ୍ର ଓ ଫଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ସ୍ନେହସାର ରହିଥିବା ଆମ ଆଖିକୁ ଦେଖାଯାଏନି କି ଏଗୁଡ଼ିକ ହାତକୁ ତେଲିଆ ଲାଗନ୍ତି ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ, ଏଗୁଡ଼ିକରେ ମଧ ସ୍ନେହସାର ଥାଏ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ ସ୍ନେହସାର ଖାଦ୍ୟକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଆଦୌ ସମ୍ଭବପର ନୁହେଁ ।

●

ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍

ପ୍ର — ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍ କହିଲେ କଅଣ ?

ଉ — ଆପଣମାନେ ପିରାମିଡ୍‌ର ଛବି ଦେଖିଥିବେ । ପ୍ରାଚୀନ ମିଶରର ପ୍ରସ୍ତର ନିର୍ମିତ ସ୍ମୃତିସ୍ତମ୍ଭଗୁଡ଼ିକୁ କୁହାଯାଏ ପିରାମିଡ୍ । ଚତୁଷ୍କୋଣ ତଳ ଓ ତ୍ରିକୋଣ ପୃଷ୍ଠ ବିଶିଷ୍ଟ ଏହି ପିରାମିଡ୍ କ୍ରମଶଃ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇ ଏହାର ଅଗ୍ର ଗୋଜିଆ ଆକାର ଧାରଣ କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ କୌତୂହଳର କଥା ଯେ ପିରାମିଡ୍‌ର ଆକୃତିକୁ ଚିତ୍ରରୂପେ ଆଙ୍କି ତାକୁ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ରୂପେ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ।

ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ଆମେ କେଉଁକେଉଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରତ୍ୟହ କେତେଥର ଲେଖାଏଁ ଖାଇବା ଉଚିତ, ତାହା ସହଜରେ ବୁଝିବା ଓ ଜାଣିବା ନିମନ୍ତେ ପିରାମିଡ୍‌ର ଚିତ୍ର ଏକ ସୂଚନା-ଚିତ୍ର ରୂପେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ପିରାମିଡ୍‌ର ଛବି ସାହାଯ୍ୟରେ ପୁଷ୍ଟିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବାର ପ୍ରଥମ ଧାରଣା ଦେଇଥିଲେ ଆମେରିକାର କୃଷିବିଭାଗ । ଏହି ଧାରଣା ସେମାନେ ଦେଇଥିଲେ ୧୯୯୨-୯୩ ମସିହାରେ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟକୁ ପିରାମିଡ୍ ଛବିର ପୃଷ୍ଠଦେଶରେ ଅଙ୍କା ଯାଇଥିଲା । ସେଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସହାୟକ ଭୂମିକାକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସେଗୁଡ଼ିକପାଇଁ ସଂରକ୍ଷିତ ହୋଇଥିଲା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ଅନୁକୂଳ, ତା'କୁ ସ୍ଥାନ ଦିଆଯାଇଥିଲା ପିରାମିଡ୍‌ର ସବାତଳେ ବା ଭୂମି ସଂଲଗ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଓ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରତିକୂଳ ବା କ୍ଷତିକାରକ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ଥାନିତ କରାଯାଇଥିଲା ପିରାମିଡ୍‌ର ଅଗ୍ରଭାଗରେ । ପ୍ରତିଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଦିନକୁ କେତେଥର ଖାଇବା ଉଚିତ, ତାହା ମଧ୍ୟ ସୂଚିତ ହୋଇଥିଲା ଉକ୍ତ ପିରାମିଡ୍-ଚିତ୍ରରେ ।

ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟସଂକ୍ରାନ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦେବାପାଇଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଅବିକଳ ଚିତ୍ର ବହନ କରିଥିବା ଉକ୍ତ ପିରାମିଡ୍ ଛବିର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇଥିଲା ଓ

ପୁଷ୍ଟିଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ବେଶ୍ ଅନୁଭୂତ ହେଲା । ଫଳରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍ ଖୁବ୍ ପ୍ରଶଂସିତ ହୋଇ ବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କର ସ୍ୱୀକୃତି ପାଇଗଲା । ଏହାକୁ କୁହାଗଲା ଖାଦ୍ୟ-ପରାମର୍ଶ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପିରାମିଡ୍ ବା 'ଫୁଡ୍ ଗାଇଡ୍ ପିରାମିଡ୍' (Food Guide Pyramid) ।

ଏବେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଉଠିଛି । ପିରାମିଡ୍‌ର ଭୂମିଆଡ଼କୁ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଛି ଭାତ, ରୁଟି, ପାଉଁରୁଟି ଆଦି ଶସ୍ୟରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ । ଏ' ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଦିନକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଛଅରୁ ଏଗାରଥର ଖିଆଯାଇପାରେ । ପିରାମିଡ୍‌ର ସର୍ବାଧିକ ଆୟତନକୁ ଆବୋରି ବସିଛି ଏହି ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରେ ସର୍ବାଧିକ ସଂଯମ ଲୋଡ଼ା ବା ଯାହାକୁ ଖୁବ୍ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ହିତକର, ସେ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଚିତ୍ରମାନ ଅଙ୍କିତ ହୋଇଛି ପିରାମିଡ୍‌ର ଅଗ୍ରଭାଗରେ । ଅଗ୍ରଭାଗ ସୂକ୍ଷ୍ମ ହୋଇଥିବାରୁ ଏ' ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଇଚ୍ଛାନୁସାରେ ଖାଇବା ନିରାପଦ ନୁହେଁ ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳୁଛି ଉକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌ରୁ । ତେଲ, ଘିଅ ଓ ଯାବତୀୟ ମିଠାଦ୍ରବ୍ୟ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।

ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ଛବି ଉପରକୁ ଲାଗିରହିଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ଛବି । ଆଳୁ, ବାଇଗଣ, ଗାଜର, କୋବି, କଖାରୁ ଆଦି ପରିବାପତ୍ର ଓ କଦଳୀ, ଟମାଟୋ, ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, ପିଜୁଳି, ତରଭୁଜ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ ମଧ୍ୟ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାରେ ବହନ କରିଥାଏ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା । ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌ର ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରତିଦିନ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚଥର ପରିବାପତ୍ର ଓ ଦୁଇରୁ ଚାରିଥର ଫଳ ଖାଇବା । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ମାଛ, ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଚିନାବାଦାମ, ନଡ଼ିଆ ଇତ୍ୟାଦି ତୁଳନାରେ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଅଧିକ ହିତକର ହୋଇଥିବାରୁ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ଉପରିଭାଗରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି ଦୁଗ୍ଧ, ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିର ଚିତ୍ର । ଏ' ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୈନିକ ମାତ୍ର ଦୁଇ ତିନିଥର ଖାଇବା ନିମନ୍ତେ ଦିଆଯାଇଛି ସୂଚନା ।

ତଥାକଥିତ ଏହି ଆମିଷଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ଉପରିଭାଗରେ ତଥା ପିରାମିଡ୍‌ର ଶୀର୍ଷଭାଗରେ ସ୍ଥାନ ଗ୍ରହଣ କରିଛି ତେଲ, ଘିଅ ଓ ମିଠା । ଏଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ସୂଚିତ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍ ଚିତ୍ରରୁ ।

ଆମେରିକାର କୃଷିବିଭାଗ ତରଫରୁ ପ୍ରକାଶିତ ତଥା ପ୍ରସାରିତ ଏହି ଖାଦ୍ୟ-ପରାମର୍ଶ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ପିରାମିଡ୍ ପୁଷ୍ଟିବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ଖାଉଟିମାନଙ୍କ ମହଲରେ ବେଶ୍ ପ୍ରଶଂସା ପାଉଥିବାରୁ ପୁଷ୍ଟି ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫୁଡ୍-ପିରାମିଡ୍‌କୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଛି । ଏପରିକି ବହୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ସଂସ୍ଥା ନିଜଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟର ପୁଡ଼ିଆ ଉପରେ ଆଙ୍କି ଚାଲିଛନ୍ତି ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌ର ଚିତ୍ର । ଏହି ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ ମୂଲ୍ୟବାନ୍ ବାର୍ତ୍ତା ।

ତେବେ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌ର ବାର୍ତ୍ତା ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ଉପରେ କି' ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି, ତା'ର ମଧ୍ୟ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଲୋଡ଼ା । ଏ' ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଯାଇଛି ମଧ୍ୟ । ହେଲେ ଶିକ୍ଷା ପାଇବା ଓ ଶିକ୍ଷାକୁ ନିଜେ କାମରେ ଲଗାଇବାରେ ଯେପରି ଅନେକ ଅନ୍ତର ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ, ଏ' କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ସେଇଆ ଘଟୁଛି । ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌କୁ ଅତି ସହଜରେ ବୁଝି ହେଉଛି, ସେଥିରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପରାମର୍ଶ ମନକୁ ପାଉଛି ଓ ଛୁଉଁଛି ମଧ୍ୟ । ଏହାସତ୍ତ୍ୱେ ପ୍ରତି ତିନିଜଣ ଆମେରିକୀୟଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ କେବଳ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣରେ ପନିପରିବା ଓ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବାର ଦେଖାଯାଉଛି । ପ୍ରତି ପାଞ୍ଚଜଣରେ ଜଣେ ବି ସର୍ବନିମ୍ନ ପରିମାଣର ଫଳ ଖାଉନି । ତେଲ, ଘିଅ ଓ ମିଠା କଦବା କେମିତି ଖାଇବାପାଇଁ ପିରାମିଡ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ସତର୍କ କରି ଦିଆଯାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିପ୍ରତି ନିଘା ନ ରଖି ଏ' ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ମନଇଚ୍ଛା ଖାଇ ଚାଲିଛନ୍ତି ସେମାନେ ।

ପୁଣି ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ, ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍ କ'ଣ ବିବାଦମୁକ୍ତ ? ୧୯୯୨-୯୩ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର କୃଷିବିଭାଗ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌କୁ କୁହାଯାଉଛି ଆମେରିକାର କୃଷିବିଭାଗ ପିରାମିଡ୍ ବା ୟୁ.ଏସ୍.ଡି.ଏ. ପିରାମିଡ୍ (USDA Pyramid) । ଏହା ହେଉଛି ସର୍ବପ୍ରଥମ ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍ । ଏହା ଲୋକଲୋଚନକୁ ଆସିଲା ପରେ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍‌ରେ କିଛି କିଛି ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଛନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନେ ।

ହାର୍ଭାର୍ଡ୍ ପ୍ରଫେସର୍ ୱାଲଟର୍ ଉଇଲେଟ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ପିରାମିଡ୍ (ୱାଲ୍‌ଟର୍ ଉଇଲ୍ଲେଟ୍‌ଙ୍କ ପିରାମିଡ୍)ର ଭୂମିରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଅଲିଭ୍, ସୋୟା, ମକା, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ, ବାଦାମ ଭଳି ଉଦ୍ଭିଦଜାତ ତେଲ । ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ଓ ଅଣ୍ଡା ତୁଳନାରେ କ୍ଷୀର ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟକୁ ଦିଆଯାଇଛି ଗୌଣ ସ୍ଥାନ । ପିରାମିଡ୍‌ରେ

ଶୀର୍ଷସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିଛି ଲହୁଣି, ଗୋ ମାଂସ, ଛେଳି ଓ ମେଣ୍ଢା ମାଂସ, ସଫା ଚାଉଳର ଭାତ, ଚୋକଡ଼ ନଥିବା ଅଟାର ରୁଟି, ଆଳୁ ଓ ମିଠା ।

କ୍ରୀଡ଼ା-ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ଲିଜ୍ ଆପଲ୍‌ଗେଟ୍‌ଙ୍କ ମତ ଭିନ୍ନ । ସେ ମଧ୍ୟ ଏକ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ଦେଇଛନ୍ତି । ଲିଜ୍ ଆପଲ୍‌ଗେଟ୍‌ଙ୍କ 'ପିରାମିଡ୍' ନାମରେ ପରିଚିତ ଏହି ପିରାମିଡ୍‌ର ଭୂମିଆଡ଼କୁ ରହିଛି ଜଳ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାନୀୟ । ପାନୀୟ ଉପରକୁ ସ୍ଥାନ ପାଇଛି ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ପିରାମିଡ୍‌ର ଅଗ୍ରଭାଗରେ ରହିଛି ମିଠାଖାଦ୍ୟ ଓ ତା'ର ଠିକ୍ ତଳକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ରୂପେ ସ୍ୱୀକୃତ ଖାଇବା ତେଲ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ପିରାମିଡ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରିଛନ୍ତି 'ଓଲ୍‌ଡ୍‌ୱେଜ୍ ପ୍ରିଜରଭେସନ୍ ଆଣ୍ଡ୍ ଏକ୍‌ସ୍‌ଚେଞ୍ଜ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ୍' (Oldways Preservation and Exchange Trust) ।ଏହି ପିରାମିଡ୍‌ଟି 'ଭୂମଧ୍ୟସାଗରୀୟ ପିରାମିଡ୍' (Mediterranean Pyramid) ଭାବରେ ପରିଚିତ । ଏହି ପିରାମିଡ୍‌ରେ ଭୂମିରୁ ଅଗ୍ର ଆଡ଼କୁ କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ସ୍ଥାନିତ ହୋଇଛି (ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଆଳୁ), (ଫଳ, ଡାଲି ଓ ପନିପରିବା), ଅଲିଭ୍ ତେଲ, (କ୍ଷୀର, ଦହି ଓ ଛେନା), ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ମିଠା ଓ ମାଂସ । ଏହି ପ୍ରକାରେ ପିରାମିଡ୍‌ଟି ନଅଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପିରାମିଡ୍‌ର ନିମ୍ନଦେଶରେ ଶସ୍ୟ ଓ ଆଳୁ ଏବଂ ଶୀର୍ଷଦେଶରେ ମାଂସ । ଏହି ପିରାମିଡ୍‌ରେ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଓ ଛେନାକୁ ଦିଆଯାଇଛି ପ୍ରାଧାନ୍ୟ । କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଅପେକ୍ଷା ମାଛ ଖାଇବା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଆରୋପ କରାଯାଇଛି ।

ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଦେଖିଲେ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିଛି ଅନେକ ମତ ପାର୍ଥକ୍ୟ । ତେଣୁ ମଜାରେ କୁହାଯାଉଛି, ''ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ବିବେଚିତ ପିରାମିଡ୍ ଜଣକ ଦୟାକରି ଠିଆ ହେବେ କି ?''

ତେବେ ଅଧିକାଂଶ ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନୀ ଆମେରିକାର କୃଷିବିଭାଗଦ୍ୱାରା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଖାଦ୍ୟ-ପିରାମିଡ୍ ପ୍ରତି ନିଜର ସମର୍ଥନ ଜଣେଇଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମତରେ, ପୁଷ୍ଟିବିଜ୍ଞାନ ଖୁବ୍ ଜଟିଳ । 'ଦୁଷ୍ଟ' ଶ୍ୱେତସାର କି 'ଶିଷ୍ଟ' ଶ୍ୱେତସାର, 'ପ୍ରତିକୂଳ' ସ୍ନେହସାର କି 'ଅନୁକୂଳ ସ୍ନେହାର'ର ନିର୍ବାଚନ କରିବା ଏକ ସହଜସାଧ ବ୍ୟାପାର ନୁହେଁ । ତେଣୁ, ଏହା ପରେ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ପିରାମିଡ୍ ଜନ୍ମ ନେବ, ତାହା କିଏ କହିବ ? ସେହି ପିରାମିଡ୍‌ଟି ପ୍ରତି ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସମର୍ଥନ ମିଳିବ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଧାରଣା କରିନେବା ଭୁଲ୍ ।

ହେଲେ ବିବାଦମୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶମାନ ହେଲା–

୧ । ଅଧିକ ପରିମାଣର ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ଶାଗ ଓ ପନିପରିବାରୁ ମିଳେ ବେଶୀ ମାତ୍ରାର ତନ୍ତୁ, ଭିଟାମିନ୍, ପ୍ରତିଜାରକ ବା 'ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡାଣ୍ଟ' ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ରସାୟନ ବା 'ଫାଇଟାକେମିକାଲ୍ସ୍' । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, କର୍କଟରୋଗ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିବାରଣ କରିବାରେ ଏହାର ଅବଦାନ ସୁଦୂରପ୍ରସାରୀ । ଏବେ ଯଦି ଦିନକୁ ଥରେ ମାତ୍ର ପରିବାପତ୍ରର ତରକାରି ଖାଉଛନ୍ତି, ତେବେ ତା'କୁ ଦୁଇଥରକୁ ବଢ଼େଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଦୁଇଥର ଖାଉଥିଲେ ଖାଆନ୍ତୁ ତିନିଥର ।

୨ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ନାନାଜାତିର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଧିକ ସୁଫଳ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଭଳିକି ଭଳି ପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଆନ୍ତୁ ସିନା, ଭଳିକି ଭଳି 'ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍'ର ପାଖ ମାଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପନିପରିବାରେ ଏପରି କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣ ରହିଛି ଯାହା ରୋଗ ନିବାରଣରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭୂମିକା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କଖାରୁରେ ଥିବା ବିଟା-କାରୋଟିନ୍ ଚର୍ମ ଓ ଚକ୍ଷୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ-ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରେ । କୋବିରେ ଥିବା ଉପାଦାନ କର୍କଟ ରୋଗ ବିରୋଧୀ । ଶାଗ ଖାଇଲେ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉଦ୍ଦୀପିତ ହୁଏ ଓ ରକ୍ତହୀନତା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ । ବିନ୍ସ୍ ଓ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଓ ବୃହଦନ୍ତ୍ର କର୍କଟ ରୋଗ ନିବାରଣରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୩ । ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର କୌଣସି ଅଂଶକୁ ବାଦ୍ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚାଉଳ କରିବାପାଇଁ ଧାନର ଚୋପା ବା କୁଣ୍ଡାକୁ ବାଦ୍ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । କାରଣ କାଣ୍ଡିଆ କୁଣ୍ଡାକୁ ଛାଡ଼ିଦେଲେ ଧାନର ଟାଆଁସିଆ ଚୋପା ଖାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଗହମ କି ମାଣ୍ଡିଆର ଚୋପାକୁ ଅଟାସହ ଖାଇବାରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ଚାଲୁଣୀରେ ଚଲେଇ ଚୋକଡ଼ ବାହାର କରିଦେବାଦ୍ୱାରା ଏହାର ଖାଦ୍ୟଗୁଣ କମିଯାଏ । ତେଣୁ ଚୋପା ବା ଚୋକଡ଼ଥିବା ଅଟା ବ୍ୟବହାର କରିବା ଭଲ ।

●

ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍

ଚର୍ବି, ତୈଳ ଓ ମିଠା ଖାଦ୍ୟ

ଦୁଧ, ମିଠାଦହି, ଛେନା

ମାଂସ କୁକୁଡ଼ା, ମାଛ ଅଣ୍ଡା ଓ ବାଦାମଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ପନିପରିବା

ଫଳ



ରୁଟି, ଭାତ ଓ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ



ISBN 81-7401-549-3
9788174015495

ଫ୍ରେଣ୍ଡସ୍ ପବ୍ଲିଶର୍ସ